

COSMOPOLITAN

Olivia Rodrigo

En su
etapa más
empoderada

**Ciudades
mundialistas**
Qué hacer
cuando no
estés en el
estadio

**¿Es la IA
realmente
inclusiva?**
Lo analizamos

**Los MVPs
del *skincare***
Tu alineación
ideal de
productos
de verano

**Summer
Style**

Todo lo que
necesitas para
lucir *fab*

\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.

JUNIO 2026
Solo para mayores de edad

MÉTODO 3 DE GD3.

SI TE VES BIEN, TE SIENTES BIEN.

DE VENTA EN **Walmart** 



COSMO JUNIO

Contenido

Tu agenda del mes 05

Cosmo Quiz: Paty Cantú 10

On trend: Movimiento 16

Belleza en la playa 32

MVPS del skincare 40

¿Dejar de tomar? 48

IA e inclusión 51

Olivia Rodrigo 58

Ciudades mundialistas 70

Arte, expresión y libertad 78

Horóscopos 80

FOTOS DE PORTADA: MORGAN MAHER
STYLING: BRANDON TAN
MAKEUP: MELISSA HERNÁNDEZ PARA LANCÔME
PELO: RENA CALHOUN PARA SISLEY PARIS

Look de portada: vestido, *Alexander McQueen*.
Esta página: *Total look*, *Chloé*.

COSMOPOLITAN

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 y sábado
de 9:00 a 16:00.

La fiebre mundialista está por todos lados, pero si no eres *fan* de usar el típico *jersey* de tu selección puedes irte por una versión más *fashion*, como esta *t-shirt* de C&A que mostrará tu afición de forma un poco más fácil de combinar.

COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
REDACTORA **Regina Cuevas de la Fuente**
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**
DIGITAL
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

COMERCIAL
COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

COSMOPOLITAN

Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 N° 06. Fecha de impresión: 07 de mayo, 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco N° 435, colonia San Juan Tilhuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 55-5230-9500. Impresión: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en Centeno N° 195, colonia Valle Sur, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación 22 de mayo, 2026.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958



FOTOS: CORTESÍA.

Suscríbete

Y descubre el mundo con

COSMOPOLITAN

Recibe **12 ejemplares** en la comodidad de tu hogar
POR SÓLO \$859

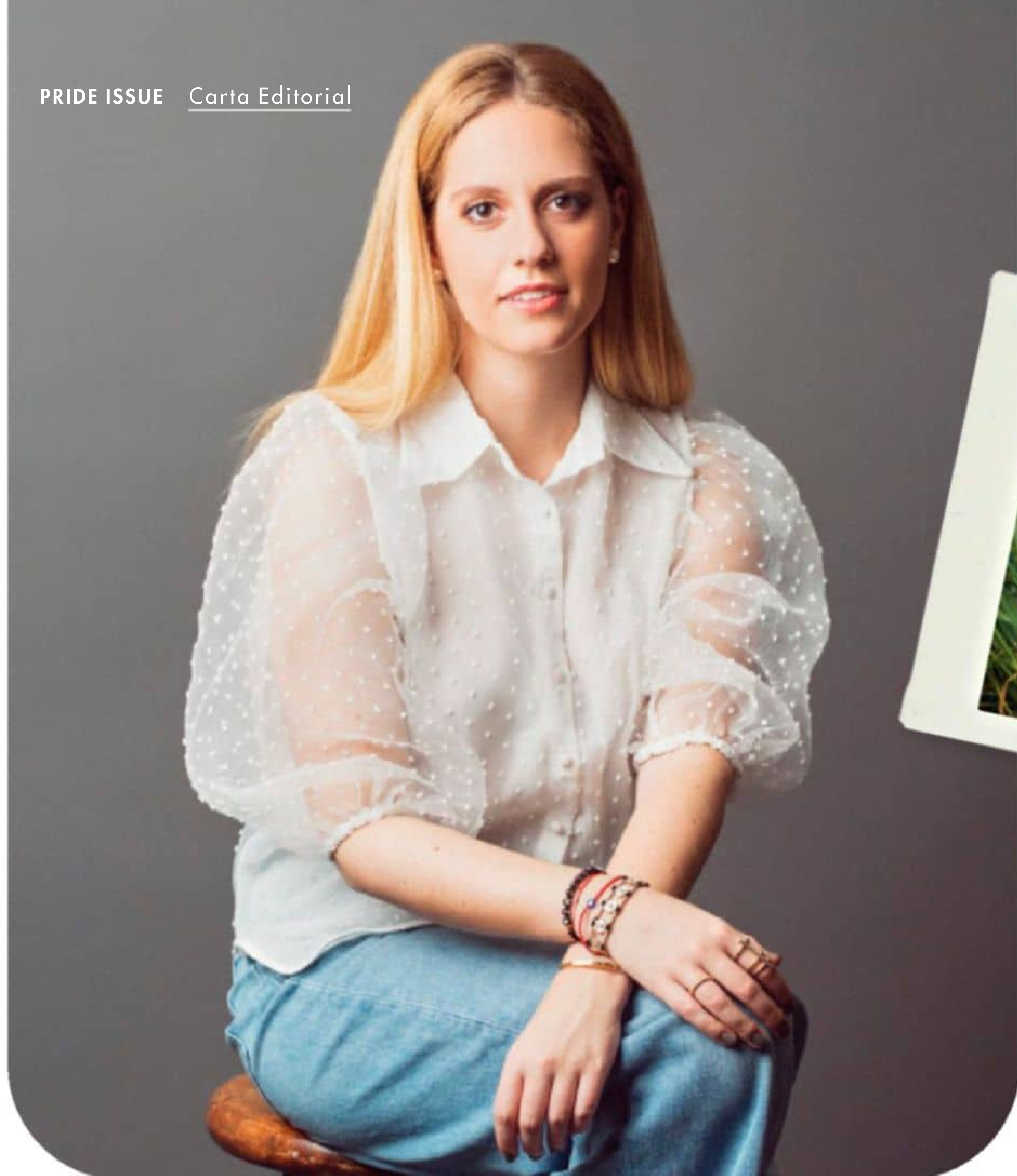
(Pago único por suscripción anual)

20% OFF



CONTÁCTANOS  **55-9344-0404**

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de julio de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.



Fiebre mundialista

Este mes (y el que viene) se tratan de futbol. Nos guste o no, lo vemos por todos lados. No soy gran fanática del deporte, pero admito que cada cuatro años me despierta cierto interés, por lo menos para mantenerme dentro de la conversación común. Y este año en especial se siente mucho más presente al tener parte del mundial en casa. Ya sea que asistas o no al estadio, el espíritu mundialista se sentirá por todos lados... bueno, ya se siente desde que escribo esta carta poco más de un mes antes de la inauguración. La publicidad enfocada en el deporte ya está por todos lados y poco a poco veremos más activations y *fan fests* aparecer por las ciudades, en especial las que serán sedes de partidos. Si será un mes caótico o no, aún no lo sabemos, pero quizás sí, ya que miles de turistas se darán cita para vivir la máxima fiesta del futbol. Y si planeas viajar a algún partido, te tenemos cubierta con una guía de las ciudades sede en los tres países anfitriones y los mejores *tips* para disfrutar cuando no estés en un estadio, porque la diversión durante el partido ya está garantizada.

Este mes también se celebra el *Pride* y, como sabes, aquí en *Cosmo* no lo dejamos de lado, así que preparamos también algunos contenidos enfocados a este mes que año con año nos gusta celebrar, y no solo eso, sino crear conciencia de la lucha que aún falta por ganar en ese frente.

Además, se empieza a sentir el verano y nos preparamos para vivirlo al máximo, ya sea que incluya futbol o no. Desde *looks* de

belleza para lucir increíble en la playa, una rutina de *skincare* adaptada al clima de la temporada o lo mejor de la moda del momento, aquí estamos listas para todo y queremos que sea nuestro mejor verano a la fecha.

Y, hablando de belleza, te invito a escanear el código QR que encuentras en esta página para ver nuestra edición especial de belleza, donde podrás conocer a todos los nominados de los *Glow Awards 2026*, entre otros contenidos. Sigue pendiente, porque los ganadores se darán a conocer muy pronto.

¡Nos vemos el próximo mes!



Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu *kit* para junio

Este mes se llena de planes, fines de semana que se alargan y una agenda que no deja espacio para el aburrimiento. Aquí tienes todos los eventos y estrenos que no te puedes perder.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Experiencia

Zayn Malik

Marca el esperado regreso a los escenarios del país con su nueva gira *The Konnakol Tour* promete reconectar con sus *fans* a través de su evolución musical más reciente, donde dará un concierto para bailar y cantar a todo pulmón.

20 de junio, Estadio GNP

Seguros, CDMX.

[ticketmaster.com](https://www.ticketmaster.com)

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming

Office Romance

Jennifer Lopez y Brett Goldstein protagonizan una nueva comedia sobre un romance secreto de oficina y los líos en que se meten dos adictos al trabajo cuando empiezan a pensar con el corazón.

5 de junio por Netflix

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Streaming

Sugar

El estreno de la segunda temporada llega con el regreso de Colin Farrell como un misterioso detective privado en Los Ángeles. La serie mezcla drama y misterio mientras investiga desapariciones que lo llevan a descubrir secretos familiares.

19 de junio, por Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.



Streaming

Sweet Magnolias

La quinta temporada está llena de amistad, romance y segundas oportunidades en el pequeño pueblo de Serenity. Entre dramas personales y relaciones que evolucionan, es la serie perfecta para un maratón de fin de semana.

11 de junio, por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Streaming

Tony Awards (2026)

La 79ª edición de estos premios llega al Radio City Music Hall de Nueva York, reconociendo lo mejor del teatro en Broadway. Con una alfombra roja llena de estrellas y *performances* en vivo, es de las noches más importantes y glamorosas del mundo del espectáculo.

7 de junio, por Paramount+.

FOTO: GETTY IMAGES.



Pantalla grande

Toy Story 5

El regreso de una de las sagas más queridas, llega con Woody y Buzz junto a otros personajes divertidos listos para una nueva aventura, promete ser uno de los planes imperdibles del mes.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

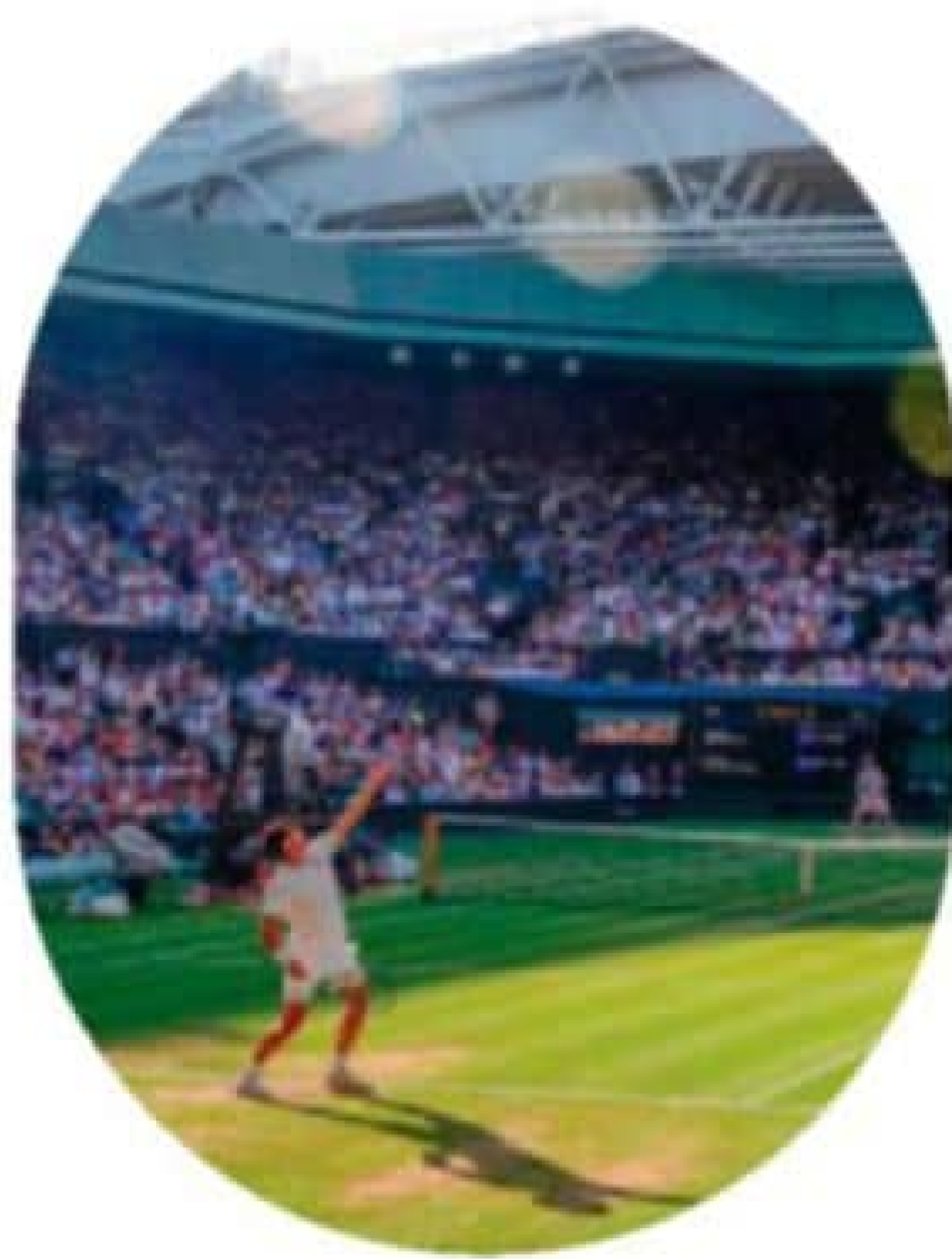


Pantalla grande

Supergirl: Woman of Tomorrow

Basada en el personaje de la superheroína de DC Comics y protagonizada por Milly Alcock, la historia sigue su viaje por el espacio en una misión de venganza y autodescubrimiento con un enfoque más oscuro.

FOTO: CORTESÍA IMDB.



Deporte

Wimbledon

Se vive cada verano reuniendo a los mejores tenistas del mundo en sus icónicas canchas de pasto. El torneo se convierte en uno de los eventos más elegantes y emocionantes de la temporada, ideal para seguir cada partido.

Comienza el 29 de junio, por ESPN. wimbledon.com

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

Ballet *Coppélia*

Cuenta la historia de una muñeca mecánica que hace creer a Franz que es real, poniendo en riesgo su compromiso. Es ahí donde empezará el enredo de la historia. Una puesta en escena a cargo de la Compañía Nacional de Danza. **1, 2, 5, 7 y 10 de junio, Palacio de Bellas Artes. palaciodebellasartes/coppelia.com**

FOTO: CORTESÍA BALLET COPPÉLIA.



Deportes

FIFA World Cup

Un evento histórico que por primera vez se jugará entre México, Estados Unidos y Canadá, convirtiéndose en uno de los eventos más grandes y esperados del año. Más sedes, más partidos y una energía global que se sentirá en cada rincón.

A partir del 11 de junio. fifa.com

FOTO: GETTY IMAGES.



Pantalla grande

Power Ballad

Peli musical dirigida por John Carney y protagonizada por Paul Rudd y Nick Jonas que sigue la historia de un cantante en decadencia que intenta volver a la cima mientras se cruza con una periodista que podría cambiarlo todo.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Get lit



Para leer

TWISTED LOVE, DE ANA HUANG

Narra la relación entre Alex Volkov, un hombre frío y marcado por su pasado, y Ava Chen, una joven optimista. Entre secretos, atracción y heridas emocionales, ambos se enfrentan a una historia de amor intensa que pone a prueba sus límites.

FOTO: CORTESÍA CASA DEL LIBRO.



Para escuchar

DESPERTANDO

Es un espacio de reflexión diaria creado por Lety Saha-gún y Ashley Frangie, ideal para empezar el día con intención, consciencia y calma. Ofrece herramientas para el crecimiento personal, alinear mente, cuerpo y espíritu, y vivir con más presencia.

FOTO: CORTESÍA SPOTIFY.



Música

Niall Horan, *Dinner Party*

Llega con una propuesta más personal, prometiendo éxitos y nuevas canciones que amarás. Un nuevo sonido y una vibra perfecta para cualquier momento:

no puedes perderte este lanzamiento.

Estreno: 5 de junio.

FOTO: CORTESÍA PÁGINA OFICIAL NIAL H. HORAN.

Taylor Momsen: entre la bendición del rock y la crudeza de “Dear God”

La evolución musical de Taylor Momsen, líder de *The Pretty Reckless*, plasmada en “*Dear God*”, es un acto de catarsis y honestidad brutal.

POR SCARLET VALENCIA

Después de más de 10 años de carrera, Taylor abraza el significado del éxito y la verdadera madurez: ser fiel a tu esencia. Sin ello, abrir tres fechas para AC/DC en México no hubiera sido posible ni de manifestar, como lo hizo.

Cuando escucho a *The Pretty Reckless* me imagino a unos chicos conectando sus amplificadores y rockeando. En una industria llena de tanto material sobreproducido, ¿cómo te mantienes fiel a tu sonido de rock puro?

Tocando en una banda, simplemente. Escribir canciones es mi identidad; es cómo proceso el mundo y a mí misma. Todo empieza con una canción que escribo en casa y el proceso de grabación es intentar que lo que escucho en mi cabeza salga por las bocinas. Amo esa emoción humana cruda que solo te da el rock; solo intentamos capturar la humanidad en una cinta.

¿Cuál fue ese momento específico en el que te diste cuenta de que el rock & roll era tu camino?

A decir verdad, creo que siempre lo supe. Fue un lenguaje que tan solo hizo clic. Se lo debo mucho a mi papá. Apenas llegué del hospital tras nacer, ya escuchaba a The Beatles. Luego pasé a Pink Floyd, AC/DC, Led Zeppelin, The Doors, The Who, David Bowie, Bob Dylan... empecé a escribir canciones a los cinco años. Sin esto no sé quién soy. Es una parte de mí y si no lo hago, no

sé cómo existir. En la música es donde más me siento yo misma.

Hablando de rockear: AC/DC. ¿Cómo se sintió compartir el escenario con tales leyendas?

¡Es una locura! Un honor increíble. Es una historia graciosa: habíamos terminado la gira de *Death by Rock and Roll* y mi agente me llamó y le dije: “No más shows. Tengo que hacer un nuevo disco. A menos que sean los Rolling Stones o AC/DC, no te molestes en levantar el teléfono”. Colgué. Estábamos en el estudio y suena el teléfono. Era mi agente. “Taylor, no lo vas a creer. AC/DC llamó y quieren que seas su acto de apertura”. Pero la historia se pone más loca: una semana después me vuelve a llamar y dice: “Los Rolling Stones también llamaron”. Tocamos con los Stones en Las

Vegas y volamos directo a Alemania para empezar con AC/DC. Tocamos con ambos en la misma semana. Ver su *show* cada noche es lo más genial del mundo y conocerlos como personas ha sido surrealista. He hecho amigos para toda la vida.

Los fans mexicanos son conocidos por ser superruidosos. ¿Estás de acuerdo?

Cada vez que tocamos en México tenemos un *show* fantástico. Ustedes son superruidosos, entusiastas y apasionados. Es el público más divertido porque de verdad aman el rock de la misma forma que yo. Una noche, un miembro de nuestro *staff* salió al escenario y todos lo abuchearon, luego salió alguien del *staff* de AC/DC con una escoba y todos gritaban y aplaudían. Nosotros nos moríamos de la risa

porque no entendíamos qué pasaba... ¡ahora ya sé que es por el meme de Bob Esponja!

¿Cómo describes tu evolución hasta llegar a “Dear God”?

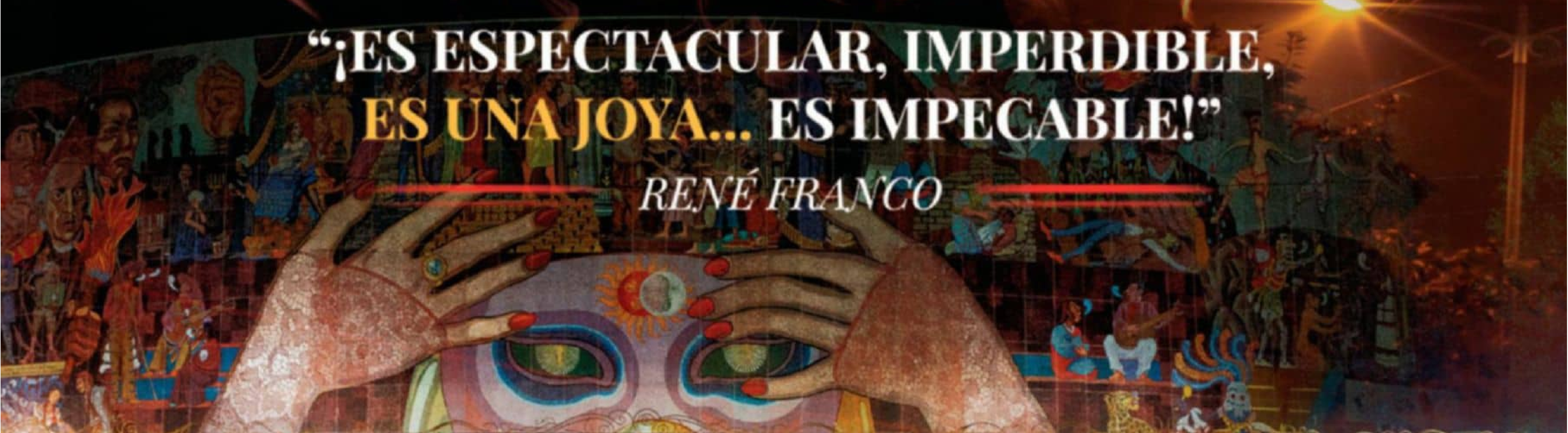
Siempre he escrito desde un lugar muy personal y honesto; es la única forma que conozco. Con los años me he hecho mayor, la vida se ha vuelto más complicada y dura, he vivido muchas cosas y todo eso se refleja en la música. “*Dear God*” es la culminación de todos los aspectos de mí misma. Es honesto de la manera más brutal posible, casi arrancado de mi diario. Musicalmente es muy crudo, pero también exploratorio. La evolución es eso: tomar todo lo que ha pasado hasta ahora y juntarlo. Estoy muy orgullosa y no puedo esperar a que la gente lo escuche.





“¡ES ESPECTACULAR, IMPERDIBLE,
ES UNA JOYA... ES IMPECABLE!”

RENÉ FRANCO



ANDREW LLOYD WEBBER **EL FANTASMA DE LA ÓPERA**  **TEATRO DE LOS INSURGENTES**
Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx



 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

Esta página:
Vestido, **COS**.
Blazer, **Paulina Luna**.
Joyería, **Pandora**.

Página opuesta:
Vestido, **Bimba y Lola**.
Blazer, **Paris Rodríguez**.
Zapatos, **Roger Vivier**.
Joyería, **Pandora**.

En su era más audaz, la cantante, compositora y actriz mexicana arranca un año decisivo con el lanzamiento de cinco sencillos. Pero más allá del escenario, hay otra faceta que vale la pena descubrir con estas preguntas rápidas que revelan eso que (tal vez) no sabías sobre ella.

**POR REGINA CUEVAS
DE LA FUENTE**

**FOTOS:
CHRISTOPHER
ARMENTA**

**STYLING:
GUSTAVO GONZÁLEZ**



Paty Cantú

Apodo:

PAT, PATO, LA CANTY
LA DRAMA QUEEN

Signo zodiacal:

SAGITARIO ♐

¿Cómo te describes a
ti misma en 3 palabras?

CURIOSA, CONSCIENTE
Y CREATIVA

Tu go-to order:

RAMEN

¿Qué prefieres?

SERIES

Yo nunca, nunca:

SALTARÍA DE PARACAJOS
IRÍA AL ESPACIO A MENOS QUE
SEA POR SUPERVIVENCIA

Tu mejor consejo para
un matrimonio estable:

- COMUNICACIÓN
- EJERCERSE 1 DÍA
A LA VEZ
- CREAR TUS
PROPIOS ACUERDOS
- BANEAR ...
ES LO + DIVERTIDO



Canción que siempre
te hace cantar y bailar:

el tema principal de
Fórmula 1, y el remix
de Max Verstappen

¿Con quién sería tu
sueño cantar?

Taylor Swift

¿Sin qué producto de maquillaje
no puedes vivir?

TINTA de RARE BEAUTY
(p labios y blush 2x1)

Snack favorito:

GAMETOS CHUNKY
(Brownie, lotus y sal)

Top 3 series:

- The haunting in hill
mansion
- Normal People
- Nadie nos va a
extrañar

Cosas que la gente no sabe de ti:

Soy fanática de la
Fórmula 1 desde 2014



style

La pieza que nadie esperaba

Pero que ahora todas necesitamos: los guantes fuera del contexto invernal ahora elevan cualquier *look* al siguiente nivel. De piel suave o satín, ponérselos es una declaración silenciosa que lo dice todo.

Guantes, **Prada**.

Cosmo's Most

Wanted

Nuevo mes, nuevos objetos del deseo. Estos accesorios están en los radares más *hot* de la temporada.

POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
DISEÑO DE SET: ANDREA ROMÁN

Los maxiaretes

Llevan bastante tiempo tomando el protagonismo sin importar la forma y el mensaje es el mismo: una sola pieza que lo dice todo.

Aretes,
Aristocrazy.

Aretes,
UNOde50.

Aretes,
Pilgrim.

Aretes,
Monarca.

**Pequeñas en tamaño,
enormes en personalidad**

Las *hobo bags* vienen con esa silueta media curva y dramática que las convirtió en un objeto de culto. En ellas cabe todo tu día sin perder ni un gramo de actitud.

Bolsa, Saint Laurent.



TODOS ESTAMOS
INVITADOS AL
**Maratón Inauguración
-Final**

EL MUNDIAL  ES NUESTRO


Televisa



viX

EMISORAS OFICIALES

**COPA
MUNDIAL
DE LA FIFA 2026™**
Del **11** de **Junio** al **19** de **Julio**



SILK & SWAY

¿Movimiento y sutileza al mismo tiempo? Es posible gracias a flecos que transforman cada paso y vestidos lenceros, que son una sensualidad silenciosa. Aunque parecen opuestas en energía, ambas coinciden en vestir desde la actitud.

POR ANDREA SIERRA



SOFT NEVER LOOKED SO GOOD

Temporada tras temporada, el vestido lencero o *slip dress* se ha convertido en ese básico sofisticado, pues reafirma que la elegancia no necesita esfuerzo. Con líneas limpias, telas satinadas y una caída ligera sobre el cuerpo, permite que el *look* sea minimalista o provocador, dependiendo de cómo decidas llevarlo.

- 1. Vestido, **Zara**.
- 2. Pulsera, **Tiffany & Co**.
- 3. Aretes, **Baggins en Farfetch**.
- 4. Anillo, **Monica Vinader**.
- 5. Collar, **Valentino**.
- 6. Sandalias, **Jimmy Choo**.



INMOTION

Sin duda, los flecos se encargan de elevar hasta el *look* más sencillo para convertirse en el centro del *outfit*. Desde vestidos que se mueven al ritmo del cuerpo hasta chaquetas y faldas que juegan con la textura.

- 1. Collar, **Tous**.
- 2. Aretes, **Forte Forte en Farfetch**.
- 3. Vestido, **Pinko en Farfetch**.
- 4. Pulsera, **Swarovski**.
- 5. Anillo, **Loewe**.
- 6. Zapatos, **Massimo Dutti**.



Glam news

Entre *glow*, color y piezas que se roban todas las miradas, lo nuevo en moda y belleza llega para estar en tu rutina durante esta temporada.

POR ANDREA REITER



Toque francés

dior.com

Dior nos transporta directo al sur de Francia con *Dioriviera*, su colección *beauty* para verano que redefine el *glow* de la temporada. Inspirada en *La Colle Noire*, la propuesta mezcla tonos cálidos y frescos para lograr una piel luminosa, *sun-kissed* y ultraelegante. Desde polvos con detalles florales o *lip maximizers glossy* hasta sombras en azules y corales que evocan el mar y el atardecer, todo se pensó para un *look* fresco y sofisticado. El resultado: una rutina que captura la luz, realza la piel y eleva cualquier *beauty look*.



El drop más cool del Mundial

popmart.com/mx

POP MART se mete al juego con una colaboración inesperada junto a FIFA que mezcla fútbol y cultura pop de la forma más cool. THE MONSTERS llega con LABUBU como protagonista, reinterpretado en versión futbolista con *jersey*, botines y hasta el trofeo en mano. La colección incluye figuras de vinilo, llaveros y objetos *lifestyle* inspirados en el estadio, perfectos para *fans* que quieren llevar el Mundial a su día a día. Además, el lanzamiento viene con experiencias en ciudades sede como México, haciendo de este *drop* algo mucho más que una colección.



Más color
y más
actitud.

Fútbol, moda y color

ae.com/mx

Este mes, las *collabs* se ponen MUY interesantes, y American Eagle lo confirma con su colección junto a Jorge Campos. Sí, el ícono del fútbol noventero llega al *street style* con una propuesta llena de color, energía y personalidad. *Jerseys*, *tees*, *shorts* y accesorios reinterpretan su estética única con un *twist* retro que grita verano. La paleta verde, rosa, rojo y azul y las siluetas deportivas hacen que cada pieza se sienta fresca y lista para salir de la cancha a la calle.

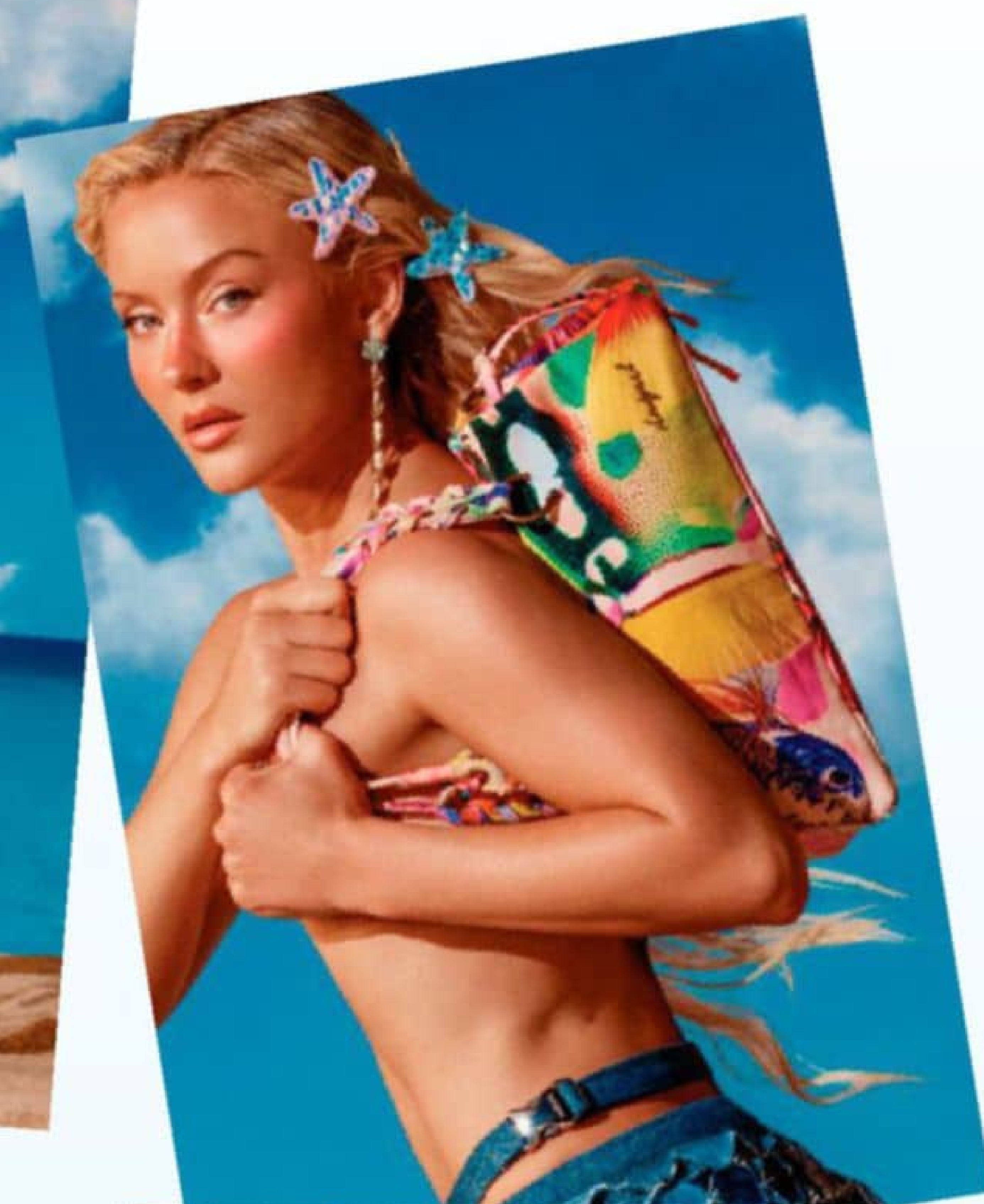


Protección invisible, glow visible.

El secreto para una piel perfecta

skinkapital.com

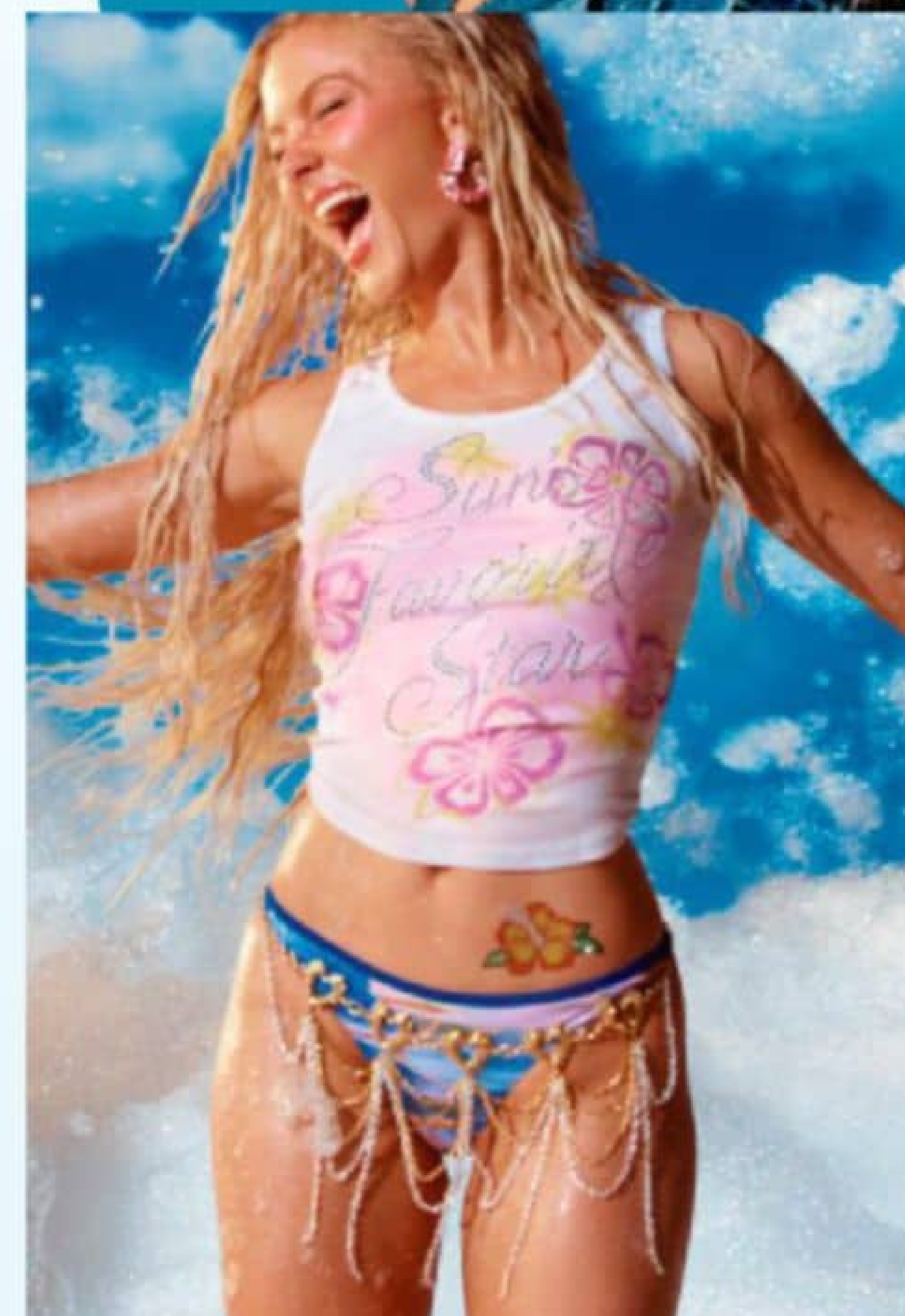
Biologique Recherche trae a México *Sérum Spectral*, un lanzamiento que redefine el *skincare*. No es un suero cualquiera, pues activa la fotorresiliencia de la piel, ayudando a protegerla del daño invisible de la luz diaria (sí, incluso la de interiores). Su fórmula antioxidante fortalece la barrera cutánea, previene el envejecimiento prematuro y mantiene la piel firme y luminosa. Además, su textura ligera se absorbe al instante, haciéndolo perfecto para cualquier tipo de piel. Un básico silencioso.



Sin reglas

desigual.com

Zara Larsson y Desigual suben la temperatura con su nueva campaña y nos dejan claro que este verano se vive bajo el concepto *Life's a Beach*. Una colección que apuesta por una estética vibrante donde el color, el movimiento y la actitud son todo. *Minis*, *baby tees*, *crochet* con detalles espejo y siluetas que abrazan el cuerpo crean *looks* con energía Y2K y un *twist* superactual. Rosas intensos, azules brillantes y *prints statement* convierten cada *outfit* en una declaración: el verano no es una temporada... sino una personalidad.



FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Pride, pero hazlo Apple

apple.com

Una propuesta que mezcla diseño, identidad y propósito. La nueva correa Sport Loop edición Pride para Apple Watch está tejida con 11 tonos del arcoíris que se funden en un degradado vibrante y lleno de movimiento. Se suma una esfera dinámica y *wallpapers* para iPhone y iPad que celebran la individualidad desde el color. Más allá de lo estético, la marca reafirma su compromiso al apoyar económicamente a organizaciones que impulsan a las comunidades LGBTQ+ en todo el mundo.



Top, Unknown
Project. Falda,
Black Mamba.
Joyería,
Pomellato.

Sentir también es volver

Hay historias que nunca se cierran del todo. En *"La teoría"*, su nueva canción, Olivia Wald se sumerge en ese caos tan familiar del desamor: recaídas, recuerdos y sentimientos que creías superados, pero siguen ahí. Entre confesiones y una conexión especial con Alex Ponce, la artista convierte la nostalgia en algo que se siente y se enfrenta, y nos recuerda que, aunque no queramos, sentir también es volver. Y porque todo *mood* necesita un *look* que lo acompañe, inspírate en esta vibra para armar *outfits* que lo digan todo con combinaciones que elevan cualquier momento. Este verano se trata de sentirte tú, verte *cool* y llevar cada emoción con estilo.

FOTOS: DAN CROSBY | POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE | STYLING: JERO O'REILLY



Total look, **Black Mamba**. Joyería, emedea y Pandora.

"Alex es increíble,
es muy sensible, yo
soy muy directa,
entonces se arma un
match perfecto."

A mí me encanta que
la gente lllore con mis canciones
o que se enojen, son dos
sentimientos que me gusta
explorar. Y siento que esta
canción es ese momento para
extrañar y llorar.

Top y chamarra,
Kythe. Falda
y zapatos,
Cos. Joyería,
Pomellato.

"Estoy en un
lugar más
reflexivo y un
poco más frío,



Total look,
Miu Miu.
Joyería,
emedea.
Lentes de sol,
Dsquared2.



Total look,
1999 estudio.
Joyería,
Pandora.
Bolsa,
Longchamp.

ya no me dejo
llevar solo por los
sentimientos y
empiezo a entender
por qué están."

A veces no entendemos de
quién es la culpa y hay mucho
de eso en no poder superar, no
entender. Y creo que al final
no hay que entender mucho.
Cuando algo se
termina, se termina.

Total look, **Longchamp**.
Botas, **Perugia**.
Joyería, **emedea**.

Retoque *makeup* y pelo:
Marcelo Rendón
Asistente de *styling*:
Eric García
Coordinación: **Andrea Sierra**
Locación: **Dominion Polanco**

Vacaciones en la mente

FOTOS: ALEX SALINAS
STYLING Y TEXTO: CONSTANZA ALCOCER



Blusa y toalla,
H&M Studio
Resort 2026.
Bikini, H&M.

Texturas ligeras y fluidas, una paleta de tonos cálidos que se mezcla con beige, blanco, negro y azul marino y detalles como cuerdas, bordados y dobladillos tipo pañuelo convierten a la colección *H&M Studio Resort 2026* en el escape perfecto que se siente como vacaciones, incluso desde la ciudad. Inspirada en el sur de Francia, cada pieza evoca una elegancia relajada, sin prisas, *effortless*. Un *mood* que Denisse de Alba (@dealbadenisse) llevó a la vida junto a nosotras, creando los *looks* más irresistibles del verano.



Blusa y falda,
H&M Studio
Resort 2026.
Sombrero y
zapatos, H&M.

Set tejido,
H&M Studio
Resort 2026.
Bikini y aretes,
H&M.



Izquierda:
T-shirt y jeans,
H&M Studio
Resort 2026.
Aretes, H&M.

Derecha: Polo
y jeans, H&M
Studio Resort
2026.

“Queríamos capturar la increíble dualidad del sur de Francia:
una creatividad bohemia junto a un *glamour* sin esfuerzo. Incorporamos
esa tensión en cada detalle, desde los bordados hasta la caída relajada de los
tejidos, creando piezas que se sienten tanto artísticas como sofisticadas”.

- KATHRIN DEUTSCH, DISEÑADORA DE LA COLECCIÓN H&M STUDIO.

Vestido, **H&M**
Studio Resort
2026. Zapatos
y aretes, **H&M**.





Vestido, **H&M Studio Resort**
2026. Aretes, **H&M**.

Makeup y pelo: **Roberto Sierra**
Asistente de foto: **Alberto Galicia**.
Locación: **Hotel Dama**.

glow



Un toque de color

PSA: el sol te llama para que rechaces la belleza aburrida este verano. Deja que tu piel brille y que tu cosmetiquera traiga las tendencias más grandes de la temporada.

FOTOS: LINDSAY ELLARY
EDITORIA *SENIOR* DE MODA: REBECCA JANE HILL
DIRECTORA DE BELLEZA: KEEKS REID

Tonos metálicos

Los rayos del sol no deberían ser lo único que brille en los días de alberca. Los metálicos se vieron por todas partes en las pasarelas S/S 26 por una buena razón: añaden un toque de brillo inesperado a una temporada bastante minimalista. Ya sea oro, plata o cromo, jugar con el brillo es la clave para un *look* fresco.

Catrice Cosmetics: *Glass Like Highlighter Stick* en **010 Keep It Glassy**. **Essence Cosmetics** *Baby Got Diamond Highlighter Stick*.

Bikini, **Tropic of C x Victoria's Secret**. Aretes, **Briwok Jewellery**. Collar (arriba), **Hera**. Collar (abajo), **Swarovski**.



Curly waves

Las ondas regresan con una actitud mucho más libre y despreocupada. Llévalas con volumen natural, textura real y sin ese acabado en exceso pulido que grita “sal de mar”.

Lentes de sol, **Jimmy Fairly**. Top, **Blumarine**. Shorts, **Alémais**.





En rosa

El maquillaje de un solo paso y el verano combinan muy bien, ¿no crees? Así que elige tu favorito y úsalo en todo: ojos, labios y mejillas. Las pasarelas de verano 2026 adoptaron el rosa de la forma más bonita y etérea, así que un toque de iridiscencia sutil y brillo es más que bienvenido aquí.

Essence Cosmetics Soft Baked Blush en 010 Soft Bloom.

Essence Cosmetics Baby Got Glow Highlighter Stick en 10 Golden Aura.

Catrice Cosmetics Diamond Treasures Cream To Powder Eyeshadow en Fairy Dust.

Vestido, **Missoni.**

Aretes, **Sandralexandra.**

Aretes (apenas visibles), **Atri.** Anillos, **Pandora.** Top, **Peachy Den.**

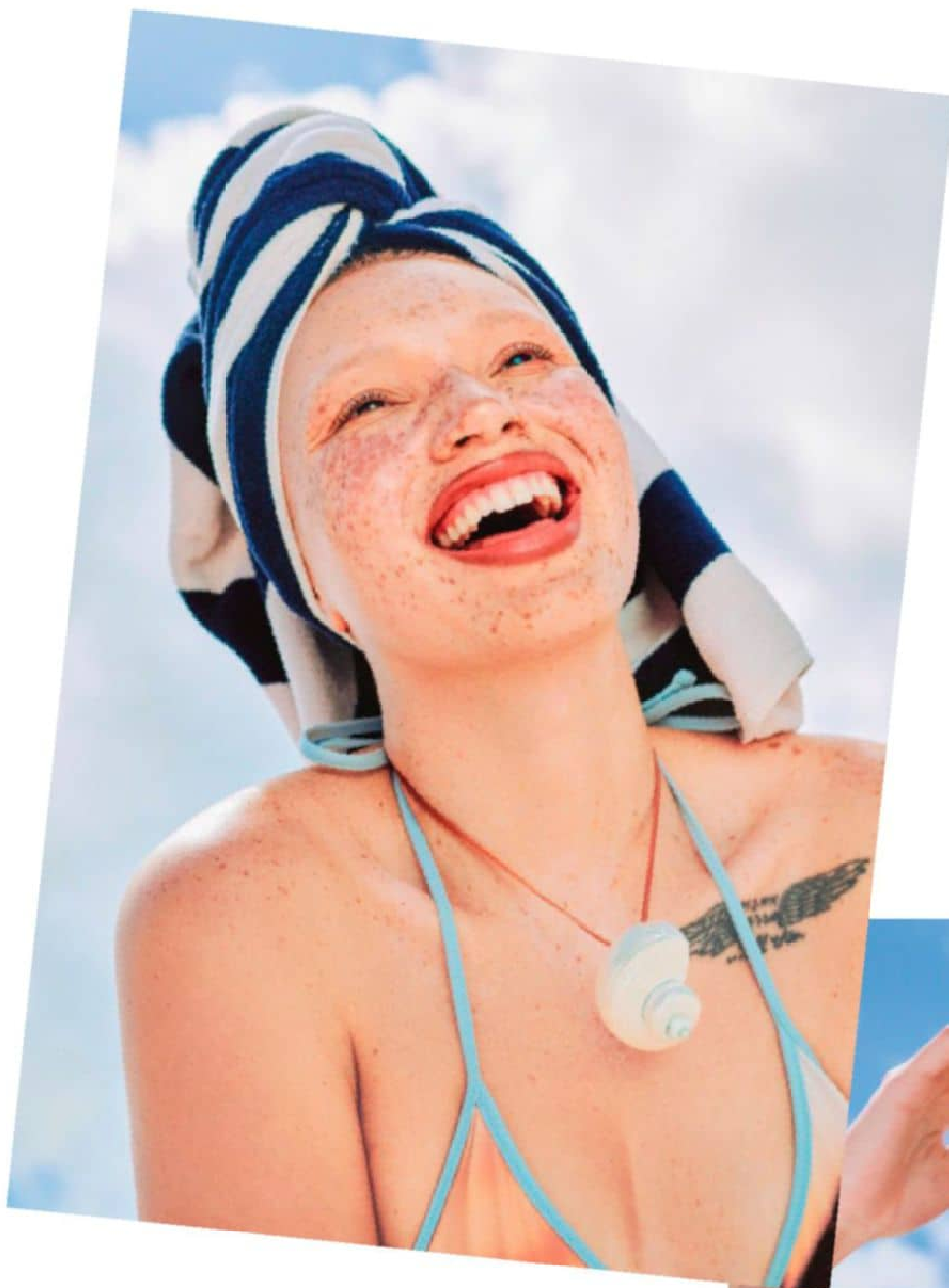


Pestañas fantasma

Seamos honestas: batallar con los cepillos de máscara de pestañas en la playa es muy innecesario, así que adoptar la tendencia de belleza más inesperada de la alfombra roja es más fácil y más *chic*. Dile adiós a capas de fórmulas espesas y saluda a un suero nutritivo y bálsamo labial.

Essence Cosmetics Lash & Brow Gel Mascara.
Essence Cosmetics Bright Eyes! Under Eye Stick en 01 Soft Rose.

Bikini, Triangl. Sombrero, **Eilish Studio.** Anillo, **Pandora.**



Nuevos *nudes*

Los años 90 llamaron y, al parecer, el combo de labios *nude* favorito de la década tiene un regreso muy bien recibido. Tonos mate y fríos en cafés y beige, con el más leve toque de rosa al centro, aseguran que sea más "mis labios, pero mejor" que la era de los labios con corrector de los dos miles. Escalofríos...

Catrice Cosmetics: Gel Glide Long-Lasting Lip Liner en **060 Deep Talk**. Essence Cosmetics Blur Soufflé Matte Lip Cream en **03 Hot Offline**. Essence Cosmetics What A Tint! Lip & Cheek Tint en **01 Kiss From A Rose**.

Bleached brows

Las cejas decoloradas siguen posicionándose como uno de los *statements* de belleza más disruptivos del momento. Más que desaparecerlas, la intención es transformar la expresión del rostro creando un efecto casi etéreo que deja todo el protagonismo al maquillaje o a la piel.

Collar, **Briwok**. Bikini, **Skims**. Top, **Tory Burch**. Mano derecha: anillo, **Pandora**. Mano izquierda: anillo de oro, **Pandora**. Anillo esmaltado, **Anna + Nina**.



Modelo: **Tehya Elam** en **Freedom Models**.
Makeup: **Deanna Melluso** en **Forward Artists** usando
essence Cosmetics y **Catrice Cosmetics**.
Pelo: **Erin Piper Herschleb** en **Tracey Mattingly**.
Directora global editorial y de marca: **Chloe O'Brien**.
Directora de *bookings*: **Sophie Leen**.
Asistente de moda: **Angel Cordova-Todd**.
Asistente de fotografía: **Lexi Wimberly**.
Apoyo de fotografía: **Zarie Herman**.
Locación: **Windjammer Landing Resort and Residences**,
Saint Lucia (@windjammerlanding).
Con agradecimiento a **Saint Lucia Tourism Authority**.

Highlights & slicked hair

El contraste es todo. Mientras los *highlights* aportan dimensión y luz al pelo, el acabado pulido, brillante y controlado a la perfección redefine la estructura del peinado. Este combo estratégico captura el sol con un acabado casi espejo que juega entre lo natural y lo preciso.

Pulsera, **Missoma**. Anillo de turmalina, **Liberty**. Anillo de corazón, **Ottoman Hands**. Aretes, **HYE Studio**. Vestido, **Wales Bonner vintage** en **eBay**.

Presentando a los *MVPs*

1 Antioxidante

Es el equivalente a un defensa, pues es el escudo invisible que ayuda a tu piel a protegerse del sol y la contaminación. Es importante recordar que se usa solo por las mañanas y que ayuda a prevenir manchas y mejorar el glow de tu piel.

C-Firma Fresh Day Serum, Drunk Elephant.

2 Hidratante ligero

Ya sea en gel o crema ligera, es el mediocampista de tu rutina. Ayuda a mantener tu piel fresca y evita que se deshidrate por el calor o exposición a aires acondicionados.

Holy Hydration! Gel-Yeah Moisturizer, e.l.f. Skin.

3 Limpiador

Este es el paso de contención: durante el verano, tu piel se expone al sudor, FPS y (siempre) a la contaminación, por lo que es importante darle una buena limpieza y, si es doble (seguido de agua micelar), ¡mejor!

Hydrabio Gel Moussant, Bioderma
Hydrabio H2O, Bioderma.

4 Exfoliante

Evita que tus poros se tapen y provoquen que tengas una piel opaca: usa un buen exfoliante entre una y dos veces por semana y notarás una clara mejora en su textura y luminosidad.

Glycolic Acid 7% Exfoliating Toner, The Ordinary.



del *skincare*

Conforme entramos en la temporada de verano hay que adaptar nuestra rutina de *skincare* para mantenernos frescas e hidratadas.

A continuación, tu alineación ideal de productos veraniegos.

5 Mist

Un cambio clave en tu rutina de verano es agregar un *mist* que puedas usar para refrescar durante el día. Hidrata sin arruinar tu *makeup* y además te refresca durante los ratos de calor extremo.

Facial Spray with Aloe, Sage and Orange Blossom, Mario Badescu Skincare.

6 Mascarilla

Si quieres ser extra-precavida, una buena mascarilla hidratante será un gran jugador en tu banca: úsala por la noche para reparar tu piel y aportar más hidratación después del sol. Verás que despiertas con un *glow* envidiable.

Water Sleeping Mask, Laneige.

7 Protector solar

Así como el portero en la cancha, el protector es la máxima defensa contra los rayos del sol, y elegir uno en textura fluida o gel lo hará tu mejor aliado durante la temporada. Recuerda reaplicarlo cada tres o cuatro horas, y para ello una versión en *mist*, polvo o *stick* es la opción perfecta si estás *on-the-go*.

Daily UV Defense Sunscreen Lotion, Innisfree en Sephora México.

Hydrating Stick SPF 30, Sephora Collection.

8 After Sun

En este paso ya llegaste al tiempo extra del partido. Si se te pasó un poco el sol y sientes tu piel sensible, busca productos con aloe, centella o pantenol para calmar la piel y reducir la rojez.

Gel hidratante refrescante aloe vera, Seasons Love Your Skin.



Blue days

Cuando el color toma protagonismo.

POR ANDREA SIERRA

Nueva obsesión

El azul dejó de ser ese color "difícil" que vivía en el pasado para convertirse en el gesto más *cool* del *makeup*. Hoy aparece como si el pigmento flotara sobre el párpado en lugar de imponerse. Es menos sobre precisión y más sobre actitud

Softfocus

Olvida los bloques rígidos de color: hoy el azul se difumina, se mezcla con neutros o se aplica como un *wash of color* que apenas envuelve. Puede ser tan sutil como un toque satinado en la esquina interna o tan audaz como un *smokey eye* monocromático.



TEXTURAS DE PODER

El acabado marca la diferencia. Un toque metálico aporta dimensión y luz, mientras que los acabados mate dan un aire más pulido. Para llevarlo más allá, suma un toque *glossy* en los labios o *blush* en tonos salmón que suavicen el *look*. Ese balance entre color y técnica es lo que lo convierte en *trend*.

Get the beauty look



1. Lipstick Rouge Coco, Chanel.
2. Lip Oil, Dior Addict.
3. Blush líquido, Fenty Beauty.
4. Contorno en barra, Clinique.
5. Máscara de pestañas, Urban Decay.
6. Paleta de sombras, Sarely Creative Lab.
7. Paleta de sombras, Dior.
8. Iluminador en polvo compacto, Givenchy.

FOTOS: CORTESÍA Y GETTY IMAGES.



ALQUIMIA CAPILAR

¿Lista para un *makeover* capilar de adentro hacia afuera? Este tratamiento tiene tecnología que reprograma tu pelo a nivel profundo. Esta maravilla te regala dos semanas de suavidad extrema, cero *frizz* y un volumen impecable. Imagina peinarte en la mitad del tiempo y presumir un pelo con movimiento, 10 veces más suave y con un brillo deslumbrante desde el primer uso: se volverá tu *must-have* semanal definitivo.

Keratin Alpha Sleek, Smooth Transformer, L'Oréal Professionnel.



¡Tu signature scent es tu carta de presentación a donde vayas!

ESENCIA EXÓTICA

Si buscas ese accesorio invisible que siempre te acompañe, prepárate para despertar a tu diosa interior con una inspiración sacada de la mitología: esta delicia es la mezcla perfecta entre una exótica flor de tiaré y el toque cálido del pachulí. ¿El resultado? Un perfume audaz que se atreve a todo. Nos obsesiona porque te regala esa vibra sensual y llena de *glamour* manteniéndose innegablemente elegante y auténtica.

Vénus Intense, Nina Ricci.

Picks Cosmo

POR RAYEN BASILIO



GLOW LATINO

Hoy en día, el *ultimate beauty secret* de cualquier chica lista es la fotoprotección, y este protector solar facial en *stick* FPS 50 se acaba de coronar como el rey absoluto de nuestra cosmetiquera. Su formato en barra es una genialidad que resiste al agua y sudor, pero lo mejor es que te permite retocar tu protección en cualquier momento del día... ¡sin arruinar tu maquillaje! Es el aliado perfecto para mantener tu carita intacta y celebrar con muchísimo orgullo la diversidad y autenticidad de nuestra belleza latina.

Protector Solar Facial en Stick FPS 50 Manzana Verde, Seasons Love Your Skin.

90'S VIBES

Pura magia para tu rutina que combina cerámica y aire en un diseño único en forma de lágrima que llega fácil a la raíz, dándote ese volumen de ensueño sin tirones ni quiebres. Lo mejor es que la puedes usar en pelo húmedo o seco, ¡ideal para mañanas con prisas! Además, cuida tu melena al máximo monitoreando la temperatura, cero daño por calor, puro *glamour*. Por si fuera poco, su *Gloss Lock Technology* te garantiza un acabado pulido, libre de *frizz* y con un brillo *glossy* divino de hasta 24 horas. No importa si tu pelo es lacio o rizado: conseguir ese look noventero, impecable y sin esfuerzo nunca había sido tan fácil.

Shark Glossi, Shark Beauty.



¡Saluda a tu nueva herramienta estrella!



ORO LÍQUIDO

Dile *bye-bye* al daño y prepárate para un brillo de impacto. Si sientes que tu pelo pide ayuda a gritos o solo quieres regresarle ese *glow* espectacular, tu nuevo *holy grail* de belleza es este tratamiento infalible que tiene como protagonista el aceite de argán y un coctel cargado de vitaminas A y E, y omegas 3, 6 y 9. Puedes aplicarlo en pelo húmedo o seco, aporta fuerza, suavidad irresistible y todo en un solo paso. ¡Prepárate para tu mejor *hair day* todos los días!

Tratamiento de puntas abiertas con Aceite de Argán, GD3.

wellness

¿Podrías dejar el teléfono?

Los datos muestran que todas buscamos un *detox* digital, pero como descubrió Jennifer Savin, dejar nuestros dispositivos puede ser más difícil que dejar de beber...

POR JENNIFER SAVIN



iM

**i cara está
brillando!** Pero
no de buena
forma. Es la una
de la mañana y mi
alarma va a sonar

a las seis para ir al trabajo, aunque tan solo
no puedo. Dejar. De. *Scrolllear*.

Mi pantalla pasa de imágenes devasta-
doras de guerra a *tips* de *styling* llevándome
a un mundo por completo diferente al que
habita mi novio, que duerme tranquilamente
a mi lado. Y aunque sé que poner mi celular
en modo avión e irme a dormir es lo mejor
para mi salud (física y mental), es más fácil
decirlo que hacerlo.

Como dijo una vez el famoso estadístico
Edward Tufte: "Solo hay dos industrias que
se refieren a sus clientes como 'usuarios': las
drogas ilegales y el *software*."

Dormir no es lo único que yo —y quizás
tú— sacrificamos cuando se trata de la tecno-
logía. Mientras Instagram celebra su aniversa-
rio número 15, se reporta que ahora pasamos
más del 30% de nuestras vidas despiertas en
nuestros *smartphones**. Más de la mitad de
nosotras no puede pasar la cena sin agarrarlo
y esto daña no solo nuestras interacciones
sociales, sino también nuestra memoria y
capacidad de atención, con los tiempos de
concentración en pantalla bajando de 2.5
minutos a principios de los 2000 a solo 47
segundos hoy.

Asimismo, el *doomscrolling* nos tiene
atrapadas. A veces mi propia adicción a las
noticias llega a un punto en el que mis amigas
me preguntan si estoy bien, porque mi *vibe*
cambió notablemente y mi respuesta suele ser
el problema bastante imposible de resolver
de: "No, es Putin" o "el cambio climático".

Tampoco es coincidencia. Las grandes
tecnológicas quieren que nos quedemos
en línea y enojadas, sirviendo a propósito
publicaciones divisivas y chocantes porque
el contenido que provoca enojo genera
muchas más interacciones.

Incluso así, por más que pueda sentirse
como si estuviéramos en una batalla perdida,
parece que al menos sí queremos intentar
frenar nuestros hábitos que alteran la dopa-
mina. En una era en auge de clubes de lectura
y de *running* en persona, el último reporte
de tendencias de Pinterest encontró que las
búsquedas de "*vision board* de *detox* digi-



"Cuando dejas tu teléfono, después de un día sientes una sensación profunda de calma".

tal" han crecido 273% este año. Pero... ¿de
verdad dejarlo de golpe es el mejor enfoque
para una relación más consciente con tu telé-
fono a largo plazo? Y una vez que descubra
por dónde empezar, ¿en realidad podré
lograrlo durante una semana?

Las mejores cosas de la vida son sin teléfono

La incertidumbre sobre cómo hacer un *detox*
digital es la razón por la que la popularidad
de las *Unplugged* (cabañas sin tecnología
alrededor del Reino Unido) aumentó en los
últimos años, según afirma su cofundador
Hector Hughes, a quien le hablo para pedirle
consejo antes de quedarme sin teléfono por
una semana entera.

Después de su propio *burnout* en una
start-up tecnológica, Hughes sintió que la
gente buscaba con urgencia un espacio
offline y enfocado en la naturaleza o el bien-
estar para resetearse.

"Estamos constantemente sobreestimula-
das y tenemos más ansiedad y tensión de
bajo nivel que nunca antes," explica. "Lo
increíble es que cuando dejas tu teléfono,
después de solo un día sientes una sensación
profunda de calma. Así es como los humanos
se supone que debemos vivir, pero nuestro
entorno es muy diferente a eso".

"Las pausas conscientes de la tecno-
logía son el siguiente paso para la huma-
nidad," agrega. "No vas a resolver todos

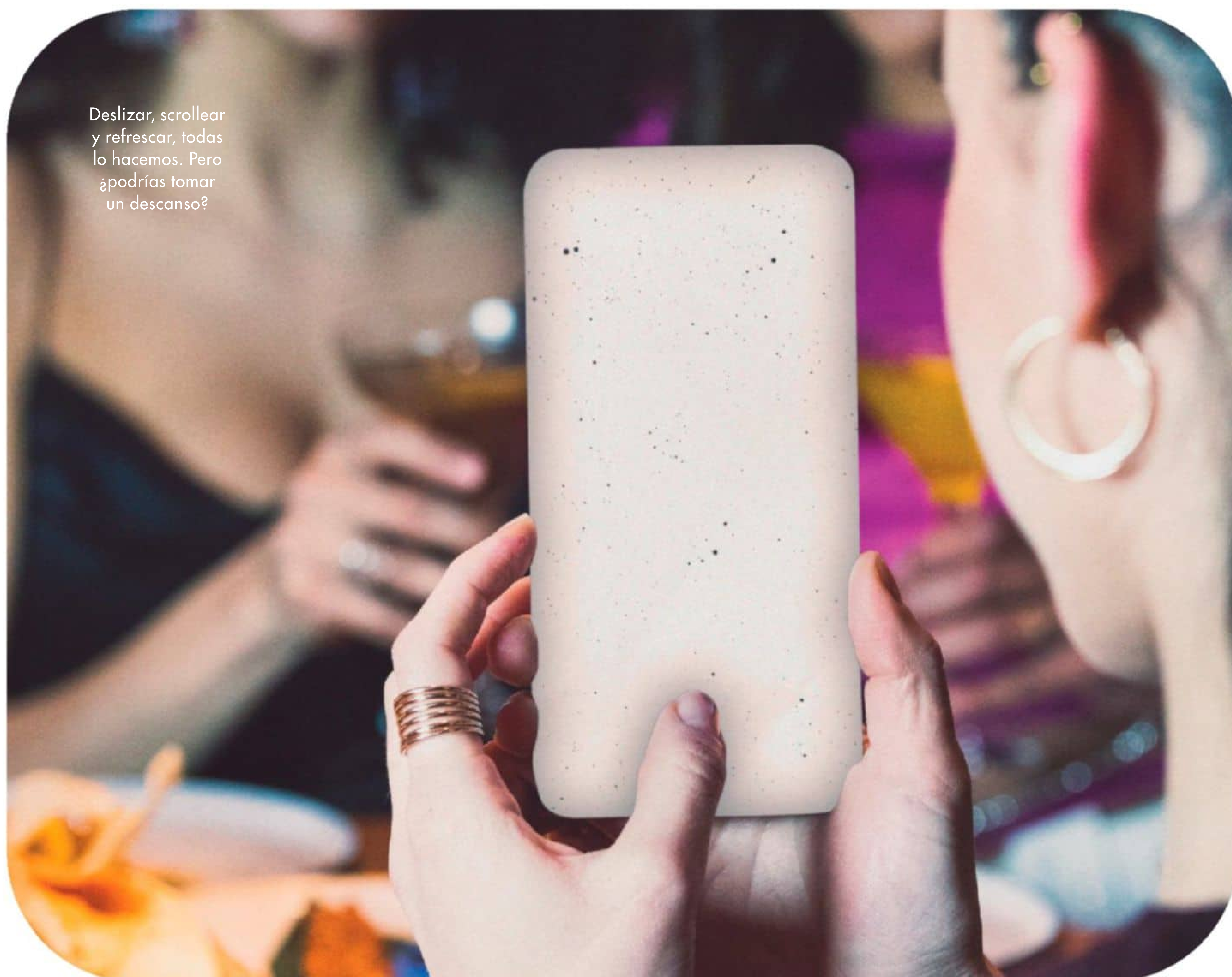
tus problemas al desconectarte, pero te da
espacio para ver cuáles son esos problemas
y hacer un plan". Para mí, esos problemas
relacionados con el teléfono implican quedar
atrapada en el vórtice de sobrecarga de infor-
mación, sentir pánico de que no puedo salvar
al mundo y desperdiciar horas de mi tiempo
que podrían usarse mejor.

Para otras personas (mujeres, en parti-
cular), el uso excesivo del teléfono puede
detonar problemas de imagen corporal y
espirales de comparación de vida. Habili-
dades clave, como leer mapas y el debate y
pensamiento con matices, también están en
riesgo de volverse extintas a favor de *apps*,
memes y tribalismo en los comentarios de
redes sociales.

Quiero salir de esto. O al menos mejo-
rar. Aun así, la idea de dejarlo de golpe
da miedo. Se siente más fuerte incluso que
mi decisión de dejar el alcohol en 2020,
después de despertar con moretones tras otra
noche desastrosa. Esos 15 meses sin alcohol,
por suerte, fueron lo que necesitaba para
reiniciar mi relación con el alcohol para siem-
pre y convertirme en una persona que bebe
de forma consciente. Cuatro años después,
las crudas ya no forman parte de mi vida en
lo absoluto.

Pero cuando se trata del uso del teléfono,
tocar fondo para resetear tus hábitos se siente
como un concepto mucho más difuso. Sobre
todo, porque casi la mitad de nuestro uso del
smartphone está impulsado por la necesidad
de regular nuestras emociones y distraernos
de lo incómodas que son*; estamos atrapadas
de forma inconsciente. Además, tantos aspec-
tos de nuestra vida ahora están dentro de los
dispositivos, desde la banca hasta las citas.

Después de unas semanas de procrastinar,
me lanzo, enviando a mis seres



Deslizar, scrollear
y refrescar, todas
lo hacemos. Pero
¿podrías tomar
un descanso?

queridos un “fuera de la oficina” por WhatsApp junto con mi correo electrónico, comprometiéndome a estar sin teléfono durante siete días completos.

Offline y sintiéndome bien

Mi corazón late fuerte mientras giro el mapa de papel en mis manos sin estar segura de si siquiera lo sostengo en la dirección correcta. Los edificios por los que he pasado mil veces —pero a los que nunca presté atención de verdad— se alzan sobre mí mientras busco el lugar del *brunch* de cumpleaños de una amiga que vive crónicamente en línea. Cuando le dije que iba a viajar de forma analógica se preocupó de que no llegara.

Por lo general, este camino desde la estación del metro hasta un restaurante nuevo casi no lo notaría. Estaría en piloto automático siguiendo lo que Google indicara mientras le mando por WhatsApp a mis amigas un

ETA; pero dos días dentro de mi semana sin teléfono es diferente. Durante una mañana tranquila (¡tanto tiempo extra!), terminé un libro —*Careless People*, de Sarah Wynn-Williams, sobre lo moralmente en bancarrota que ella siente que es Facebook— y empecé otro. Una vez en el restaurante, me siento más ligera. El cambio es fuerte y yo...recordé mis sueños por primera vez en muchísimo tiempo. ¿Una señal de mejor sueño?

Para Jessica Hill, gerente de programas de terapia en el centro de rehabilitación Castle Craig, es válido hablar de “adicción” al *smartphone* de la misma forma en que hablaríamos de un problema de compras o de apuestas. Y, para algunas personas, la abstinencia psicológica y fisiológica puede ser algo real. Alguien en una relación poco saludable con su dispositivo podría sentirse de mal humor, irritable y como si no pudiera manejar sus emociones por sí sola, explica Hill. “Al evaluar, preguntamos: ‘¿Está afec-

tando la forma en que funcionas? ¿Revisas tu teléfono de manera compulsiva, tanto que no puedes trabajar? ¿Afecta tu capacidad para involucrarte con la vida de una manera saludable?’”.

La confiscación del teléfono, añade, es uno de los aspectos más desafiantes de manejar programas de rehabilitación de drogas y alcohol.

Sorprendentemente, durante mi *detox*, mi teléfono no fue algo en lo que pensara mucho. Claro, por instinto tocaba mi bolsa para buscarlo de vez en cuando, me despertaba en la noche por miedo a que mi alarma fallara y extrañaba la facilidad con la que podía contactar a mis seres queridos o investigar algo. Pero un lado positivo de mi experimento fueron las conversaciones que tuve con amigas por *email*. Algo que podía revisar cuando me sentía en el *mood*, sin la expectativa de una respuesta inmediata.

Menos casual que WhatsApp, los *emails*

Reconecta con tu teléfono

Ya lo dejaste de golpe por un día o dos. Entonces, ¿qué sigue?



Controla tus herramientas

¿Quieres mejorar tu memoria o tus habilidades de pensamiento crítico? Deja las apps de direcciones cuando estés en tu ciudad, dice Sanghvi. "Mientras más uses Google Maps, menos capaz será la parte de memoria espacial de tu cerebro".

Divide y conquista

Crea dos cuentas de redes sociales para diferentes tipos de contenido, sugiere Sanghvi, quien tiene un perfil separado para cuando quiere consumir noticias por un tiempo determinado para no sentirse abrumada.

Recuerda tu "por qué"

Es fácil tener una pantalla de inicio saturada (lo que a su vez puede saturar tu mente). Revisa todas las apps que descargaste y escribe una frase sobre el valor de cada una. ¿Te cuesta? Bórrala, aconseja Sanghvi.

detonaron temas de conversación a los que no estoy segura de que mis amigas y yo hubiéramos llegado con otra forma de comunicación (al menos, no tan rápido ni con la misma profundidad): una me confesó que había tenido en secreto una consulta de cirugía plástica debido a su vida amorosa complicada, mientras que otra admitió que buscar trabajo estaba destruyendo su salud mental. El hecho de que todas tuviéramos que sentarnos

y pensar con más cuidado de qué queríamos hablar —y por qué— llevó a conversaciones interesantes, sin memes.

A los cinco días, mis nervios por haber dejado el teléfono guardado se transformaron en una especie de inquietud ante la idea de volver a encenderlo. Vivir sin uno para siempre no es práctico, pero por suerte todavía hay muchas cosas que podemos hacer para reconfigurar nuestra relación con la tecnología y retomar el control, dicen los expertos. Conocer las tácticas discretas de las grandes tecnológicas es un buen punto de partida. Menka Sanghvi, experta en *mindfulness* y coautora de *Your Best Digital Life*, explica la ciencia detrás: "El cerebro libera 10 veces más dopamina al anticipar una recompensa que al experimentarla". Las redes sociales nos mantienen enganchados de esa manera y funcionan de forma similar a una máquina tragamonedas: nunca sabemos qué vamos a obtener. "Muchas apps, como Instagram, a propósito no muestran de inmediato las notificaciones que quieres ver para que sigas revisando; luego te las enseñan todas de golpe. Eso resulta muy estimulante para el cerebro: se llama recompensas variables intermiten-

quién está tomando en realidad una decisión en ese momento". El problema no es el teléfono en sí, añade, sino cómo lo gestionamos. "Los dispositivos son un entorno como cualquier otro. Se trata de lo que haces en ese espacio (más que del tiempo que pasas ahí), pero es un entorno volátil y diseñado para interrumpirnos constantemente, tirando de nuestra atención incluso cuando no lo usamos", señala Sanghvi. "Es más fácil reemplazar malos hábitos por buenos —o distintos— que intentar depender de una fuerza de voluntad limitada para tan solo dejar de hacer algo".

Me costaba volver a encenderlo, pero la experiencia me dio el espacio necesario para pensar en cómo interactuar de forma más consciente con la tecnología en el futuro. Ahora intento ver más películas con subtítulos para no usar dos pantallas al mismo tiempo y ya no llevo el teléfono al baño para *scrollar* (ew sí, lo sé... pero tal vez tú también lo haces). Estoy limitando mi consumo de noticias para reducir la ansiedad existencial. También procuro empezar y terminar cada día con una hora sin teléfono y no lo dejo cargando junto a mi cama: lo pongo fuera de mi alcance. Hasta ahora, va bien. Unas

"Estamos en contra de empresas que gastan miles de millones en meterse en nuestras mentes".

tes". Es decir, queremos revisar con frecuencia nuestros *feeds* y notificaciones para ver si obtenemos ese "golpe" de recompensa —o seguimos haciendo *scrolling* hasta lograrlo—, y competimos contra empresas que invierten miles de millones en entender nuestra mente.

Todo el enfoque de Sanghvi hacia un uso más saludable del teléfono se basa en ser conscientes de ello y de nuestras decisiones, en especial a través de su método MORE: movilizar, observar, reflexionar y experimentar, que anima a las personas a examinar activamente sus hábitos. Esto me recuerda a mis propias reglas con el alcohol: no beber por inercia, mantenerlo al mínimo absoluto y evitarlo si estoy triste o ansiosa para frenar lo que Sanghvi llama "consumo pasivo".

"Puedes tener a dos personas sentadas en el tren mirando sus teléfonos y una puede estar haciéndose daño mientras la otra está prosperando", explica. "Todo depende de

semanas después de esta pausa, mi tiempo de pantalla ha disminuido y ya no estoy arruinando mi sueño por *scrollar*. Si recaigo, no pasa nada: me enfocaré en reajustarme.

De cara al futuro, Hughes predice que la tecnología y las redes sociales tal como las conocemos hoy no existirán en 10 a 15 años, debido al impacto negativo que veremos en la salud mental, el aislamiento, la disminución de habilidades sociales y la dificultad para relacionarnos. "Hay aspectos de la tecnología que no son saludables, pero aprenderemos a diseñarlos mejor. Lo que cobrará valor será el poder y la magia de pasar tiempo *offline*".

Mientras tanto, es útil recordar que, como individuos, tenemos la capacidad de convertirnos en usuarios más conscientes. Podemos controlar el teléfono, no al revés. Y una pausa breve, pero contundente, puede ser el recordatorio perfecto de ello. Incluso con mapas impresos incluidos.



¿Deberías dejar de beber durante un tiempo?

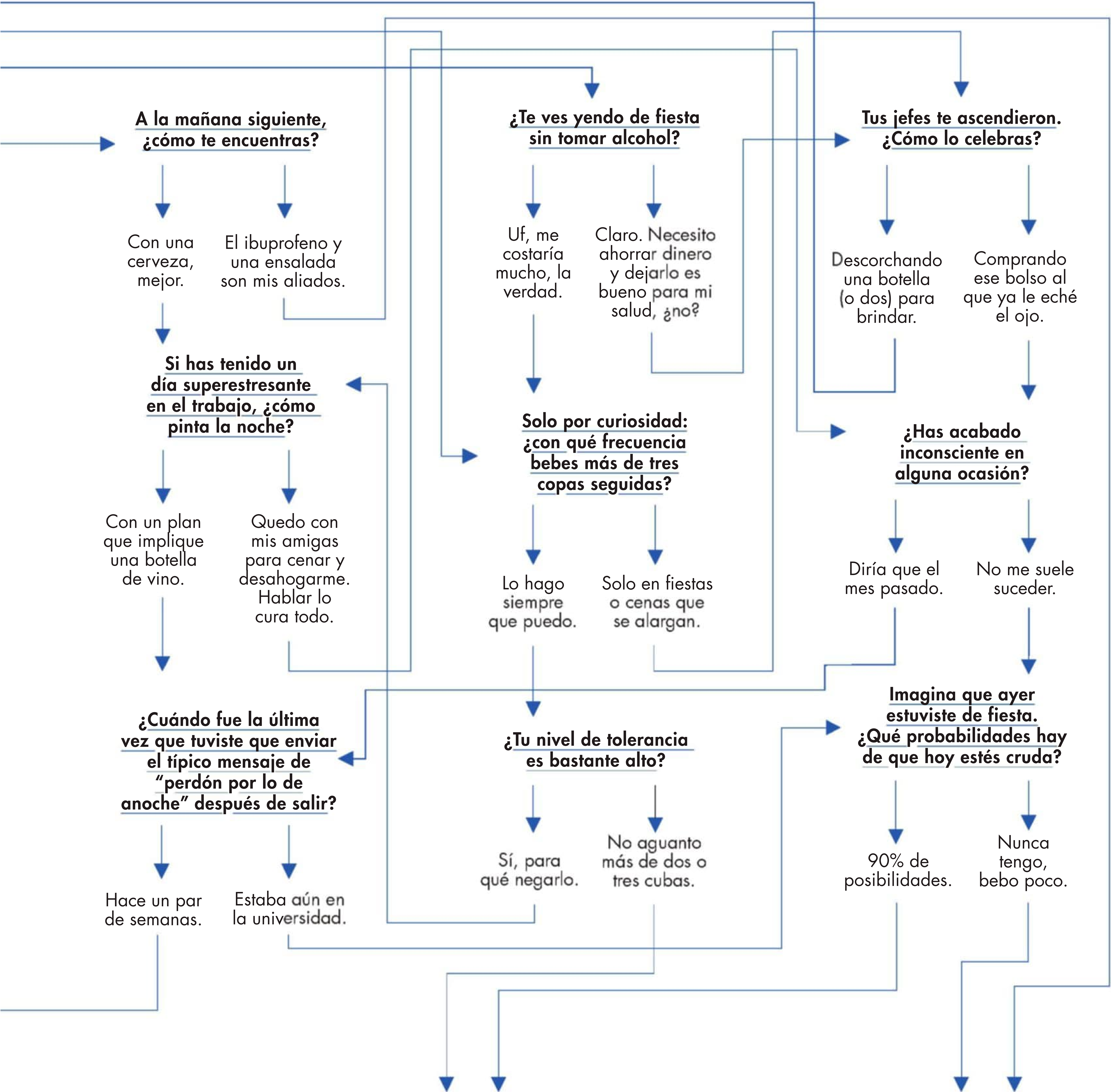
Si crees que te estás pasando con las copas, este *test* te dará la respuesta.

POR HANNAH SMOTHERS



Sin duda, has cruzado una peligrosa línea. Tu dependencia al alcohol es tal que no te servirá dejarlo durante un breve periodo. Debes hacer terapia para, primero, entender por qué quieres tomarte un vino en los días malos... y en los buenos. Después, para aprender a llevar una vida en la que beber no esté presente (casi) todo el tiempo.

FOTO: CHELSEA KYLE



NECESITAS MEJORAR

Si no sabes por dónde empezar, consulta con instituciones como la Comisión Nacional contra las Adicciones, donde encontrarás orientación, tratamiento y acompañamiento profesional: ofrece información para que identifiques tu problema y te pone en contacto con especialistas.

No estás en una situación crítica, pero para ti están íntimamente unidas los *drinks* y la diversión, y eso no es nada bueno. Debes reflexionar sobre ello y, si tus noches de martes acaban siendo un obstáculo en tus mañanas de miércoles en el trabajo, te conviene establecer algunas reglas para poner límites.

Por ejemplo, evita salir de fiesta entre semana; a partir de las 10 de la noche apuesta por los refrescos y di que no a las rondas interminables de *shots*. Analiza también cómo te sientes cuando bebes en comparación con cuando no lo haces: eso te servirá para controlarlo más y hacer un consumo consciente.

TODO BAJO CONTROL

Eres bebedora eventual y te mantienes dentro del rango de lo que los expertos consideran moderado (una bebida o menos por día en el caso de las mujeres). Vas por buen camino, pero si quieres hacerte totalmente abstemia, los *mocktails* (cocteles sin alcohol) son una excelente opción.

Si sospechas que sufres alcoholismo, contacta con Alcohólicos Anónimos México (<https://aa.org.mx/>). Te ayudarán.

Puntos de quiebre

Érase una vez una mujer que lo tenía todo claro, hasta que todo dejó de tener sentido.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

No porque cambiara de opinión o fracasara en el camino, sino solo porque algo se rompió. Podría

ser un trabajo que ya no le hacía sentido, perder la inspiración, una relación que comenzaba a pesar o una versión de sí misma que ya no encajaba con la actualidad. Y en lugar de sacudirse, decidió quedarse más tiempo en donde ya no pertenecía. Claro, no por convicción: era miedo. Ese punto de quiebre en el que sabes que ya no perteneces a algo no es el más difícil. Lo complejo es cuando tienes la absoluta claridad sobre qué debes hacer y, aun así, lo pospones para no asumir el costo de esa decisión.

Si te suena, hazte unas preguntas:

1. ¿Llevas tiempo pensando en una decisión que no tomas?
2. ¿Sabes lo que tienes que hacer, pero lo pospones por cómo van a reaccionar otros?
3. ¿Sientes desgaste constante en algún área de tu vida y aun así la mantienes?
4. ¿Te descubres explicando de más para evitar incomodar a otros?
5. ¿Te preocupa más decepcionar a otros que

seguir en algo que ya no quieres?

6. ¿Te dices "solo un poco más" para evitar cierres?

Justo ahí es donde se cruzan dos realidades opuestas. Por un lado, la claridad interna: ya lo sabes y no puedes fingir. Por el otro, el peso externo: expectativas, afectos, historias compartidas... Y en medio estás tú con una tensión constante entre sostener una imagen de ti o sostenerte a ti. No eres la única: somos muchas a las que nos cuesta soltar aunque, al final del túnel, se vea la libertad. Aprendimos a priorizar la estabilidad del entorno, a leer el clima emocional de otros y sentirnos responsables de ello para evitar conflictos. Con el tiempo se suman habilidades como anticipar reacciones, editar cómo y qué decimos, ajustar elecciones para no "herir" a los demás.

Pero la vida, tarde o temprano, nos confronta entre escoger la paz interior o mantener el espejismo. El primer síntoma siempre es una incomodidad persistente donde ocurre el punto de quiebre.

Estos quiebres vienen acompañados de una brutal incertidumbre: no eres lo que eras, pero tampoco sabes en qué te convertirás. Es espacio incómodo sin estructura y sin certeza. Ya lo decían las abuelas, "es mejor malo conocido que bueno por conocer". Creerlo es de las peores trampas en las que puedes caer, porque cambias tu precioso e irreplicable tiempo por algo que ya no va contigo.

Es normal sentir la tentación de volver a lo conocido. Puede ser cómodo porque resulta familiar y seguro. Quedarse en el mismo lugar evita las conversaciones difíciles, las explicaciones incómodas y las posibles decepciones de los demás. Aunque, ojo, tienes que recordarte una y otra vez que los sentimientos de otros son solo su responsabilidad y no la tuya.

No permitas poner tu vida, decisiones y deseos en pausa por la responsabilidad emocional que asumes sobre otros. No pospongas indefinidamente acciones por interpretar silencios, imaginar reacciones o amortiguar reacciones que no te corresponden.

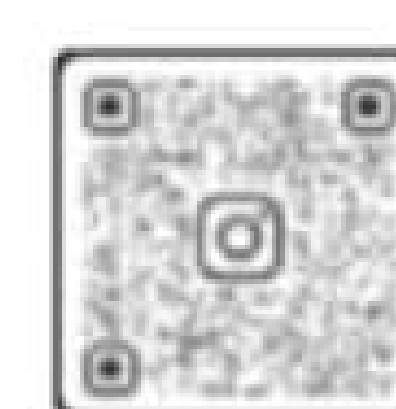
Comienza a practicar con cambios pequeños, pero contundentes:

- Decide una cosa que has pospuesto y hazla sin anuncios.
- Reduce las explicaciones. Di lo necesario, no lo que imaginas que esperan. Recuerda que "no" ya es una respuesta completa.
- Tolera que los demás no estén de acuerdo contigo.
- Deja de imaginar escenarios. La realidad rara vez corresponde.
- Enfrenta lo que estás evitando: la conversación, la reacción o el cambio.
- Recuerda que posponer te mantiene en el mismo lugar y prolonga el sufrimiento.

Érase una vez la mujer que tomó microdecisiones contra la inercia de quedarse y aceptar finales sin cierre perfecto y eligió no prolongar lo que ya terminó para vivir con menos explicaciones y más lealtad a sí misma.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*



Sigue a nuestra columnista **Cosmo**. También la puedes ver en *Univisión* 24/7 por VIX y leerla en el periódico *Excelsior*.

money

Cómo la IA puede (o no) contribuir a la inclusión



Te decimos lo que expertos y organismos internacionales nos cuentan sobre el impacto real de la inteligencia artificial en la equidad. Si estamos frente a una herramienta de cambio... o ante un sistema que automatiza viejas desigualdades.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

La primera vez que probé una herramienta de inteligencia artificial (IA) lo hice con una instrucción simple: "describe a una persona exitosa". La IA me

respondió: un hombre, ejecutivo, seguro de sí mismo... Entonces entendí que hablar de IA no es hablar solo de tecnología, sino de poder, de historia y de quién ha sido visible —y quién no— en los datos

que alimentan las herramientas digitales y comencé a revisar informes, estudios y análisis de organismos internacionales. La conclusión aparece una y otra vez: la IA no es neutral. Por ejemplo, la UNESCO ha documentado cómo los modelos de lenguaje reproducen estereotipos de género, asociando sistemáticamente a mujeres con roles domésticos y a hombres con liderazgo y ciencia. No es una falla aislada, sino un patrón.

La razón es estructural, y es que estos sistemas aprenden de datos históricos. Y esos datos —como nuestras sociedades— están atravesados por desigualdades. En otras palabras, la IA no inventa los sesgos: los hereda.

El riesgo de automatizar la desigualdad

“El problema no es solo simbólico, sino material. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo advierte que los sistemas de IA aplicados en sectores como el empleo, las finanzas o la seguridad pueden amplificar discriminaciones existentes si no se diseñan con enfoque de equidad”, me explica Susana Hernández, directora de la Maestría en Inteligencia Artificial Aplicada del Tec de Monterrey.

En América Latina, donde las brechas sociales ya son profundas, esto adquiere otra dimensión. Un algoritmo que evalúa perfiles laborales, por ejemplo, puede penalizar trayectorias interrumpidas —como las de muchas mujeres— sin “saber” que detrás hay trabajo de cuidados no remunerado. O un sistema de crédito que se programó con IA puede considerar variables que, de forma indirecta, reproducen exclusión. Y lo más inquietante es que todo ello ocurre con una apariencia de objetividad.

¿Quién diseña el futuro?

Otro dato que aparece en casi todos los informes es la falta de diversidad en la industria tecnológica. Según la UNESCO, la participación de mujeres en el desarrollo de inteligencia artificial sigue siendo minoritaria. Esto no es anecdótico. Define qué problemas se priorizan, qué soluciones se construyen y qué realidades quedan fuera.

Mientras leía estos datos no podía dejar de pensar en algo incómodo: si quienes diseñan la tecnología no representan la diversidad del mundo, ¿cómo podría hacerlo la tecnología misma? Pero reducir la conversación a un diagnóstico negativo sería simplificar demasiado.

Susana opina que hay ejemplos documentados donde la IA es utilizada para cerrar brechas: herramientas educativas que adaptan contenidos a distintos contextos, sistemas financieros que eliminan variables de género para evitar discriminación o plataformas que amplían el acceso a servicios en comunidades históricamente excluidas. “El problema no es la tecnología en sí, sino cómo se diseña y con qué propósito. Una IA construida con datos diversos, auditada con frecuencia y regulada con criterios éticos puede convertirse en una aliada poderosa para la inclusión”, dice la experta en IA.



TEST RÁPIDO

¿Cómo saber si la IA que uso es inclusiva?
Responde sí o no:

¿SABES DE DÓNDE PROVIENEN LOS DATOS QUE USA LA HERRAMIENTA?

↓ ↓
Sí No

¿NOTAS DIVERSIDAD EN LOS RESULTADOS (GÉNERO, CULTURA, CONTEXTO)?

↓ ↓
Sí No

¿LA PLATAFORMA PERMITE REPORTAR SESGOS?

↓ ↓
Sí No

¿ES TRANSPARENTE SOBRE CÓMO FUNCIONA?

↓ ↓
Sí No

Resultados:
3-4 sí: nivel alto de confianza.
1-2 sí: posible sesgo.
0 sí: riesgo de exclusión.

La decisión sigue siendo humana

Después de todo este recorrido hay una idea que se vuelve imposible de ignorar: la inclusión no es un resultado automático de la innovación, sino una decisión. La IA puede replicar desigualdades a una escala nunca vista... o ayudarnos a corregirlas con la misma potencia. Pero no lo hará sola. Depende de quién la programa, quién la regula y quién exige que funcione de manera justa.

Hoy en día, la Unión Europea cuenta con un marco legal integral cuyo objetivo es clasificar los sistemas por riesgo, prohibiendo aquellos que causen discriminación. Por otro lado, en España está la Agencia Española de Supervisión de Inteligencia Artificial, que supervisa la ética y seguridad de la IA; mientras que en Estados Unidos existe la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo, que supervisa todas estas herramientas para que, al contratar o gestionar personal, no discriminen por raza, género o discapacidad.

Cierro mi computadora y vuelvo a pensar en aquella primera respuesta: el hombre exitoso, trajeado, seguro. No era solo un resultado. Era un recordatorio de que el futuro no está escrito en código, sino en las decisiones que tomamos hoy.



Tan cerca de ti

NACE EL AMOR

INICIA
25 DE MAYO
8:30 PM



las estrellas

DISPONIBLE EN



A PARTIR DEL 26 DE MAYO

**¿Eres la
quejumbrosa**

**de la
oficina?**

Si estás quemada en tu trabajo y en lugar de marcharte, te quedas (pero protestando todo el rato), sufres de *"grumpy staying"*. ¿Hasta cuándo?

POR ELENA SANTAMARÍA

No todas las etapas de la vida laboral o de un puesto de trabajo son iguales. En unas te

sientes más motivada, pero en otras tu actitud es más desapegada o, incluso, te identificas con el síndrome del *burnout*. Quienes están quemadas en muchas ocasiones abandonan su empleo, pero otras veces se quedan sin ponerle remedio y, al sentirse mal, se pasan el día lamentándose y de mal humor.

Son como el enanito Gruñón (*Grumpy*) del cuento de Blancanieves. Pensando en este personaje se dio nombre a la tendencia: *grumpy staying* o permanencia gruñona. Sus víctimas son personas que, a regañadientes y con muchas quejas, se resignan a mantenerse en una misma tarea profesional aunque no estén contentas... ni motivadas en absoluto.

Señales de alerta

¿Cómo saber si eres una *grumpy*? Según Marta Romero, consultora de Selección en Adecco, estos empleados *"mantienen una actitud negativa constante y no proponen soluciones"* para salir de esa situación. *"También vemos cómo tienden a participar de manera decreciente en los equipos, implicándose cada vez menos"*, añade. Es un problema generalizado. Tal como apunta esta experta, un 55% de los trabajadores se ha sentido quemado en alguna ocasión y el 41% está estresado habitualmente, aunque no todos se van de la empresa.

Motivos para seguir

Según información de Grupo Milenio, alrededor del 75% de los trabajadores en México padece *burnout*, una de las tasas más altas del mundo. Una persona empleada llega a estar quemada por *"la sobrecarga, la falta de desconexión digital o la preocupación por la estabilidad laboral"*, una inquietud que crece con el avance de la Inteligencia Artificial. El profesional *grumpy* sufre por estas causas, pero prefiere quedarse por la seguridad económica, la incertidumbre de encontrar otro empleo o el miedo al cambio, como explica la entrevistada.

Mejora tu actitud



Toma nota de estas recomendaciones para salir del bucle y dejar de formar parte de la fiebre del *grumpy staying*.

DESCANSOS

No afrontes toda la jornada laboral de corrido. Haz varias pausas de vez en cuando y pasea para estirar las piernas. Esto te ayudará a cambiar de aires por un rato.

RUTINA

Planificar y controlar cómo será el día te ayudará a estar más relajada. Una agenda te servirá para organizar las tareas diarias.

DESCONEXIÓN

Aunque sea difícil, debes aprender a poner el *modo off* del trabajo. Es importante que no estés enchufada todo el día, desengáñate en tu tiempo libre y vacaciones.

CAMBIO DE AIRES

Si no eres capaz de redirigir la situación, quizás la única solución es un borrón y cuenta nueva. Puede que, incluso, te venga bien cambiar de departamento, de puesto de trabajo o incluso de empresa.

Bajo rendimiento

Esta situación afecta al desempeño del propio trabajador, pero también al del resto del equipo. *"Por lo general, la queja suele provocar mayor nivel de estrés en uno mismo, falta de motivación por lo que haces y pensamientos negativos, que afectan a lo que lles a cabo en el día a día, disminuyendo muchas veces tu nivel de productividad. Con frecuencia, este clima negativo se contagia al resto del equipo, pudiendo reducir el rendimiento general hasta un 30%"*, expone Romero.

Cambiar el chip

Un punto muy importante para dejar atrás el *grumpy staying* es conseguir bienestar, aunque las condiciones no ayudan. En México, aunque no hay una cifra exacta sobre la intención de permanencia, más del 54% de la población ocupada trabaja en la informalidad, según datos del INEGI, lo que evidencia que, en muchos casos, quedarse no responde a bienestar, sino a la falta de opciones y estabilidad. Lo que sí está en tus manos es desconectar, tener hábitos saludables y relajarte. Para superar este escenario, también es clave establecer tus prioridades y marcarte expectativas a futuro para *"encontrarle un sentido al trabajo que realizamos"*, dice Romero. Y, por supuesto, dejarte ayudar.

ABRIL 2026

COSMOPOLITAN

Eleva tu beauty game

Looks y productos
para una primavera
muy colorida

Desarrolla tus power skills

Destaca en tu
trabajo pese
a la invasión
de IA

¿Cientos de *dates*
sin encontrar
al indicado?
Cuidado con
optimizar tu
vida amorosa

Turismo sostenible
Las claves para
viajar consciente
y *chic*

Vanessa Huppenkothen

Más libre que nunca

Eres todo lo que tú eliges ser
Bajo tus propias reglas





Olivaria Rodríguez Asciénalde

Para todos los demás, ella es la reina del
desamor. Yo siempre he visto más allá.

POR MADISON HU ■ FOTOS: MORGAN MAHER ■ STYLING: BRANDON TAN



Vestido, **Ann Demeulemester**.
Ropa interior, **Pretties**.
Zapatos, **Bode**.
Colgante, **Future Reference Vintage**.

“Quiero hacer canciones
de amor con las que
puedas llorar”

Top,
Balenciaga.



uando *Cosmopolitan*¹ me pidió escribir esta historia de portada sobre mi mejor amiga, Olivia Rodrigo, mi primera pregunta para ella fue: “¿Puedes traer una baraja de cartas?”. La mayoría de las veces, Olivia y yo² nos enfrentamos al dilema de nunca estar en el mismo lugar al mismo tiempo³. Por lo general es un: “Te veo en dos meses cuando estés en la ciudad”, “¿cuándo es tu próximo descanso de la gira?”, o “¿qué tan lejos está Vancouver de Los Ángeles?”. Pero las estrellas se han alineado para esta mañana de febrero en la ciudad de Nueva York, donde nos sentamos juntas en una habitación de hotel — Olivia con gabardina y jeans acampanados y yo en pijama —, preparando esta entrevista con nuestro juego favorito, Nertz.

Es una partida reñida y, al final, gano yo. Disfruto mi triunfo mientras Olivia, como de costumbre, se mantiene ocupada extrayendo lecciones de vida de una ronda de cartas.

“¿Ves?, por eso la paciencia es clave”, se consuela a sí misma. “Nertz es mi mejor maestra”. Bromea, por supuesto, pero sé que tampoco lo dice del todo en juego.

Parte de la adultez temprana es darse cuenta de que tienes más preguntas que respuestas. Es una revelación intimidante, pero una en la que Olivia se apoya mientras mantiene firme el deseo de aprender de cualquier cosa. Puedo dar fe de que, tal como lo hace en su música, pasa mucho tiempo en la vida real haciendo esas preguntas (tanto las más pequeñas y cotidianas como las más difíciles de manejar y desalentadoras) impulsada por la misma curiosidad innata que nos unió hace más de una década⁴.

La disposición de Olivia para reconocer la incertidumbre, así como la angustia que conlleva descubrir quién eres, también la ha convertido en una voz de nuestra generación. Todo empezó con el sencillo de 2021, “drivers license”, que escribió a los 17 años durante un desamor en plena pandemia, y continuó con *SOUR*, un álbum emocionalmente crudo que batió récords. Su segundo disco, *GUTS* (2023), debutó en el número 1 del Billboard 200 y le dio a sus decenas de millones de fans justo lo que necesitaban: un espacio para asimilar lo difícil de crecer y desentrañar con sinceridad su complejidad a través de canciones que se sentían universales y personales.

Dos giras mundiales agotadas, tres Grammys, bastantes festivales de música y muchas campañas globales de marca después, Olivia ahora lanza un tercer álbum de estudio, *you seem pretty sad for a girl so in love*⁵. Si *SOUR* brotó de un desamor adolescente y *GUTS* se produjo en una olla a presión de expectativas, este, que sale el 12 de junio, fue más lento, un producto de constantes revisiones. “Editamos hasta el cansancio este álbum”, dice sobre el cuerpo de trabajo que he tenido la suerte de escuchar en todas sus etapas. Hay un nuevo sentido de ligereza, tanto en sus letras como en su voz, haciendo eco de cómo se ha sentido en la vida real. “Hubo mucha más alegría en la

composición”, explica. “Hay algunas canciones que solo son tristes, pero también otras que son solo divertidas”.

El primer sencillo del álbum es uno de estos últimos: efervescente, brillante y lleno de optimismo⁶, una encarnación casi visceral de su famosa letra “happy and healthy”, solo que esta vez honesta y para ella y sus fans. Es una pista que no podría haber ocurrido hace cinco años (ni ninguna de las canciones del álbum, en realidad). Son un tipo diferente de interrogación, aunque no necesariamente están llenas de respuestas a esas preguntas de la vida porque, hoy en día, Olivia se preocupa menos por llegar a conclusiones. En cambio, explora la paciencia (gracias, Nertz), el apego romántico, la libertad y la alegría a través de música que se siente fiel a donde se encuentra ahora mismo.

1. Unas semanas después de esta entrevista, Olivia Rodrigo pasó una tarde manifestando el año venidero con la editora en jefe de *Cosmopolitan US*, Willa Bennett, y compartió que su titular soñado para esta historia sería “Olivia Rodrigo hace de todo y se ve genial haciéndolo”.

2. El “yo” en este caso es la mejor amiga de Olivia, la actriz y graduada en escritura creativa por la Universidad de Columbia, Madison Hu. Sobre hacer esta historia con ella, Olivia luego le dijo a *Cosmopolitan*: “Siento que no le di respuestas muy elocuentes, pero ella puede decodificar mi locura. Es un millón de veces más inteligente de lo que yo seré jamás”.

3. Olivia pasó gran parte del año pasado vendiendo casi 100 shows en vivo y grabando un nuevo álbum. Madison, una de las únicas personas en el mundo en haber escuchado dicho álbum en su totalidad, ha estado ocupada protagonizando la película *Sparks* y, junto a Steve Carell, en la comedia de HBO, *Rooster*.

4. Olivia y Madison se conectaron por primera vez a los 12 años cuando audicionaron para el programa de Disney *Best Friends Whenever*. Más tarde serían contratadas en el mismo proyecto, *Bizaardvark*, e irían juntas a un viaje de dos semanas en la línea de cruceros de Disney. “Éramos como Beyoncé y Jay-Z en ese barco”, se ríe Olivia. Su amistad, que Olivia documenta con frecuencia en Instagram, es de las favoritas entre los fans. Las publicaciones juntas suelen obtener más de tres millones de likes.

5. Cuando Olivia se imagina a sus fans experimentando el nuevo disco es de una manera muy específica, según le dijo más tarde a *Cosmopolitan*: “Cuando era más joven y salía un álbum que a mis amigos y a mí nos emocionaba mucho, íbamos al auto-servicio, comprábamos Taco Bell y nos sentábamos en el estacionamiento a escucharlo. Si la gente escucha mi álbum de principio a fin en un coche con sus amigos bebiendo un Baja Blast, ese es el sueño”.

6. Olivia le dijo a *Cosmopolitan* que escribió la canción después de una primera cita genial. “Solo quería capturar esa primera interacción que tienes con alguien en plan: ‘Esto podría ser la mejor cosa del mundo; voy a decírselo a todos mis amigos’. Me recuerda a correr por una ciudad sintiéndote joven y libre. Sentí mucho de eso mientras escribía el álbum”.



Total look,
Colleen
Allen.

Hace poco cumpliste 23 años y me decías el otro día que se siente diferente a tener 22.

Es solo que me siento mucho menos asustada, en el buen sentido. El año ha tenido un gran comienzo⁷, aunque hubo un cuervo en mi patio en mi cumpleaños número 23⁸, lo cual...

A veces tan solo hay un pájaro en tu patio. ¿Qué fue lo que dijiste ayer mientras jugábamos cartas?

Miraba tus cartas y perdí. Dije: "Es una gran metáfora de la vida. Si estás demasiado ocupada mirando las cartas de alguien más, no vas a mirar las tuyas".

Te juro que puedes sacar una lección de cualquier cosa. ¿Qué tenías en mente mientras hacías tu nuevo álbum?

Estaba muy emocionada de escribir sobre la alegría, el amor y la pasión de una manera que nunca antes había hecho. La mayoría de mis grandes canciones son sobre estar triste, enojada, con el corazón roto...

¿Te resulta más difícil escribir sobre la felicidad?

No es difícil hacerlo cuando estoy sentada sola en mi habitación, pero nunca era el material que publicaba. A veces lo escucho y me da *cringe*.

¿Es más vergonzoso estar feliz o triste?

Es más vergonzoso estar feliz. Me da *cringe*, pero soy libre. Todas mis canciones de amor favoritas tienen un elemento de tristeza y eso es lo que las hace tan hermosas. Una gran canción de amor tiene tanta

emoción detrás que podría ir en cualquier dirección. Quiero hacer canciones de amor con las que puedas llorar⁹.

Recuerdo que después de "drivers license" sentiste esta presión de igualarlo una y otra vez. ¿Cómo ha cambiado tu proceso de composición?

No tuvimos tiempo para revisiones en *SOUR*. El mundo entero estaba mirando. Escribí y grabamos y lo lanzamos. Luego, con *GUTS*, estaba bajo tanta presión pensando: "Oh, Dios mío, nunca voy a poder hacer otra buena canción". Ni siquiera era hacer música por hacer música, sino hacer música para complacer a la gente o demostrar algo.

¿Qué hay de este nuevo álbum?

Ahora dije de verdad: "Ya terminé con el segundo. Ahora puedo divertirme de nuevo". Estaba escribiendo canciones como cuando tenía 16 años, por pura por diversión. Hubo algunos momentos hermosos, del tipo "vaya, está fluyendo", lo cual se siente como atrapar una mariposa¹⁰ en una red.

¿Y cómo has cambiado respecto a la persona que hizo *SOUR* hace cinco años?

Era muy joven entonces y sentía que el mundo estaba sobre mis hombros y que tenía que tener todo bajo control. Estaba motivada, pero había miedo. Ahora me siento mucho más segura de mí misma. Mi pasión y ética de trabajo provienen de un lugar de positividad en lugar de una mentalidad asustada.

¿Qué te ha permitido estar en este nuevo lugar?

Durante cinco años pude viajar por el mundo y presentarme en entregas de premios que siempre habían sido mis sueños¹¹. Fue una prueba de fuego: "Si puedo superar esta situación de tan alta presión, puedo superar cualquier cosa". Pero saber que tenía a personas como tú a mi alrededor me hacía sentir que podía subir al escenario, fallar una nota y aun así ser amada.

¿Crees que has mejorado en el manejo de la ansiedad?

Estaré sirviendo ansiedad por siempre. Estaba muy nerviosa en los primeros 10 *shows* de la gira *GUTS*. Fue difícil estar lejos de casa y no tener ningún sentido de normalidad; me estaba volviendo loca, mi sistema nervioso estaba colapsando. Todavía me pongo ansiosa. Solo es diferente a cuando era más joven.

Tienes una táctica para cuando te pones nerviosa durante una presentación. ¿Te importaría compartirla con la clase?

Siempre elijo a una persona y le canto a ella nada más; todos los otros están a un lado. Tu mamá vino a mi *show* en The Forum en Los Ángeles e hice todo el *show* solo para ella. En mi cabeza pensaba: "A Jennifer le encantará esto".

¿Qué te enseñó la gira *GUTS* sobre ti misma?

Esto suena muy cursi, pero el poder de la música. Nunca en mi vida había estado en Filipinas¹² e ir allí y tocar en una arena de 55,000 personas es una locura¹³. Me encantó ver a las chicas jóvenes en la multitud cantar canciones como "*traitor*"¹⁴.

Tienen 12 años y están como: “¡Me traicionaste!”.

Cada vez que hablo con una chica de 12 años me cuenta su historia. Se acercan a mí y me dicen: “Mi amiga de la escuela me dejó de hablar”. Cuando eres joven te tomas las cosas muy personales. Piensas: “¡Debe ser mi culpa!”. Cuando eres mayor, es diferente.

¿Cuál es un límite que te enorgullece haber establecido en fechas recientes?

Siempre pensé que un límite era decir “no hagas esto”, pero en realidad es: “Si haces esto, así reaccionaré y me protegeré”. No se trata de controlar a otras personas, sino de cómo responderás tú: “Si alguien hace esto, estaré bien porque tengo este plan en marcha de lo que voy a hacer”. Te da mucha más confianza y seguridad. Y a decir verdad, establecer límites contigo misma también es muy importante. Decir que vas a hacer algo y hacerlo. Para mí, el asunto del teléfono tiene que irse. De lo contrario, soy una persona a la que se le pudre el cerebro¹⁵.

Completa la frase: “Si hago _____ en el próximo año, consideraré que el año fue un éxito”.

Incluso si mi álbum fracasa y a nadie le gusta, si siento que esto es real, esto soy yo, estoy justo donde se supone que debo estar¹⁶, entonces se sentirá como un éxito. Pero en lo personal, me encantaría estar rodeada de las personas que amo.

¿En qué fase del amor estás ahora mismo?

Oh, Dios mío. Estoy en la fase más importante: el amor de amistad que tengo justo frente a mí. Mejor amiga, amor de comunidad. Salir con alguien es solo la cereza del pastel¹⁷.

7. “Cosas increíbles me siguen sucediendo”, le dijo Olivia a *Cosmopolitan* sobre la vida a los 23 años. “Estoy aplicando el *Lucky Girl Syndrome* por aquí”.

8. Los fans especularon que Olivia usó las vibras de su fiesta de cumpleaños número 23 (coronas, tonos rosa claro) para dar pistas sobre su nueva música. También usó rosa claro tanto para los Grammy como para el desfile de Chloé en la Semana de la Moda de París. Y mientras hacía el *vision board* con *Cosmopolitan*, mencionó el color en múltiples ocasiones.

9. Dos de las canciones de amor favoritas de Olivia y Madison para llorar son “*First Day of My Life*”, de Bright Eyes, e “*Into My Arms*”, de Nick Cave.

10. Las mariposas son un motivo que Olivia usó durante la promoción de sus dos primeros álbumes y el logotipo actualizado de su sitio web también insinúa una mariposa, haciendo que los fans especulen si el insecto será una gran parte de la imaginaria de *you seem pretty sad for a girl so in love* también.

11. Algunas de estas incluyen su interpretación de “*drivers license*” en los Brit Awards 2021, “*traitor*” en los American Music Awards 2021, “*drivers license*” en los Grammy 2022, y “*vampire*” y “*get him back!*” en los MTV Video Music Awards 2023. También ha aparecido dos veces en Saturday Night Live.

12. Olivia es filipino-estadounidense y mientras estaba en el set para su sesión de portada global de *Cosmopolitan* se desvió para asegurarse de hablar directo a sus fans en Filipinas, compartiendo que su canción favorita de karaoke es “*Bohemian Rhapsody*” y diciendo: “Siempre que hago karaoke, pienso: ‘Claro que sí, soy filipina’”.

13. Este concierto con entradas agotadas en el Philippine Arena, cerca de Manila, fue uno de los más grandes de su carrera. El más grande puede haber sido en el Lollapalooza Argentina del año pasado, donde se presentó frente a una multitud estimada de 150,000 personas.

14. Los *Livies* recuerdan dónde estaban cuando se lanzó “*traitor*” el 21 de octubre de 2021: la letra le reclama a un ex amante por seguir adelante después de solo dos semanas. Cinco años después, con 2 mil millones de reproducciones en Spotify, sigue siendo la canción favorita del cuartel general de *Cosmopolitan* para llorar.

15. Esto tal vez explica por qué Olivia no sigue a ninguna persona en Instagram, a pesar de tener más de 30 millones de seguidores. Aunque ha insinuado en varias ocasiones que tiene una cuenta falsa.

16. Estas palabras son la letra del clásico “*This is Me*”, de Demi Lovato y Joe Jonas, que aparece en la película de Disney Channel *Camp Rock*.

Top, Marc
Jacobs.
Shorts,
No. 21.

¿Qué has aprendido sobre el amor últimamente que desearías haber sabido antes?

Paciencia. Las cosas suceden como se supone que deben suceder. No se supone que sea a la fuerza. Pero también, Madison, eres el amor más largo de mi vida además de mis papás. Es como ese libro con el que estoy obsesionada, de Dolly Alderton, *Everything I Know About Love*, lo hago por mis amigas¹⁸.

¿Cuándo te diste cuenta de que nuestra amistad iba a ser para siempre?

La primera vez que nos emborrachamos juntas. Debíamos tener 15 años y robamos alcohol del mueble de licores de los papás de alguien. Lo pusimos en una botella de agua.

Tomamos shots de la tapa de la botella de agua.

Quedamos unidas para siempre después de ese momento.

Pienso en cómo crecimos, donde no teníamos a muchas personas a nuestro alrededor que no nos estuvieran elogiando a cada momento. Así que en realidad apreciamos ser duras la una con la otra.

Me conoces por dentro y por fuera, y aún así me amas y me reclamas mis tonterías. Esa es una amiga de verdad. A veces eres dura conmigo cuando se trata de mi música.

Mira, lo que me suena bien, me suena bien.

Escribí una canción el otro día que a todos los demás les encantó y tú dijiste: "Eso es muy cursi. ¿Por qué escribirías eso?".

No lo dije así. Dije: "Esta es mi experiencia honesta de escucha. Me encantó esto, pero me quedé atrapada en esta línea porque me pareció cursi". ¿Crees que también somos duras la una con la otra cuando se trata de las personas con quienes salimos?

No somos nosotras juzgándonos la una a la otra. Y la pareja es irrelevante. Somos nosotras pensando quién es mi amiga en esta relación, cómo le hace sentir esta persona sobre sí misma, ¿es feliz?

¿Y mi mejor amiga se está mostrando como su yo auténtico con esta persona? ¿Crees que nuestra relación ha influido en la forma en que has abordado las relaciones románticas?

No. Tal vez deberíamos integrarlo, para ser honesta. Aunque tú eres Géminis y tres de los cinco chicos con los que he salido en mi vida han sido Géminis¹⁹.

Valoramos mucho el humor entre nosotras.

Nos reímos como nadie.

Esa es una de mis condiciones si quiero salir con alguien: ¿estarían bien sentándose, pasando el rato y jugando cartas conmigo y Madison? Si no pueden lidiar con eso, entonces no pueden lidiar conmigo. Tus parejas no se han parecido en nada a mí.

En absoluto. Pero diré que busco la sensación de comodidad que siento contigo. Y la cantidad de diversión que tengo contigo quiero tenerla también con mi pareja.

Pero ningún chico me ha hecho reír tan fuerte como tú; ni siquiera una cuarta parte.

¿Qué meta tienes para ti misma que no tiene nada que ver con lo que hemos hablado hasta ahora?

Desde que era muy chica he trabajado duro. Quiero tener más pasatiempos, otras cosas que me apasionen²⁰. Tengo a mis amigos²¹ y mi trabajo, pero siento que hay un tercer espacio al que puedo acceder.

¿Qué pasatiempo es el primero en la lista?

Estoy obsesionada con el yoga. Intento hacer que vayas conmigo todo el tiempo²².

Eres muy buena en eso. Haces parados de manos.

Con la composición de canciones quiero mejorar siempre, pero en realidad no hay una trayectoria clara. En el yoga es como: "Oh, vaya, puedo tocar el suelo con las manos". Es agradable tener un sistema binario: X cantidad de trabajo equivale a Y cantidad de progreso.

Si pudieras volver al día en que nos conocimos²³, ¿qué le dirías a esa Olivia con el suéter amarillo que parecía que tenía trapeadores colgando?

Que no usara algunos atuendos que usó. Y quizás haya un chico o dos de los que diría: "Amiga, pudiste ahorrarte el problema".

¿Y cómo quieres que se sienta esta próxima fase de tu vida?

Quiero sentirme empoderada, en control de mi propia vida, tomando las decisiones. Quiero sentirme muy creativa. He recibido mucha alegría solo por estar rodeada de personas inteligentes y geniales. Tú eres la persona número uno en esa categoría. Así que más de eso.

17. Olivia no comentará oficialmente sobre su relación. En fechas más recientes fue vinculada al actor Louis Partridge, a quien describió como un "chico de Londres" del cual estaba muy "enamorada" durante su presentación en el Festival de Glastonbury en 2025. Al reflexionar sobre ese momento más tarde con *Cosmopolitan*, Olivia lo llamó uno de los mejores días de su vida.

18. Esos amigos, nos dijo Olivia más tarde, tienen que ver con los aportes del chat grupal: "Si algo pasa y necesitamos decidir sobre un chico o algo, enviamos un mensaje al chat y decimos: 'Servicio de jurado', y el jurado comienza y decide".

19. Olivia se llama a sí misma una "Piscis picante"; es una de las pocas piezas consistentes de identidad de marca desde *SOUR* hasta *GUTS* y *you seem pretty sad for a girl so in love*. Pero no debe confiarse en que encarne la discreción característica de ese signo. "Tengo una boca muy grande", le dijo a *Cosmopolitan*. "Es de mis peores cualidades. Siempre olvido que se supone que las cosas son un secreto. No me cuentes nada".

20. Algunas otras cosas que hoy obsesionan a Madison y Olivia son Wolf Alice, Pen 15 y *Heated Rivalry* (estaban en el público cuando el actor Connor Storrie fue anfitrión de Saturday Night Live). Sobre *Heated Rivalry*, Olivia le dijo luego a *Cosmopolitan*: "Fue inspirador como persona creativa. Esta gente se arriesgó en grande, no hicieron concesiones y creo que eso es genial y valió la pena".

21. Junto con Madison y Chappell, Olivia es cercana a Iris Apatow y Conan Gray; las fotos en redes sociales los muestran haciendo un picnic o bebiendo cosmos juntos, además de hacer *vision boards*, lo cual fue la inspiración para su video de *Cosmopolitan* con Willa Bennett.

22. En términos de otros posibles pasatiempos, Olivia le contó a *Cosmopolitan*: "No sé cocinar, solo como un yoghurt del refrigerador o caliente en el microondas cosas de Trader Joe's. Ese es el siguiente paso de mi adultez: aprender a alimentarme como un ser humano real".

23. El primer pensamiento de Olivia al ver a Madison hace tanto tiempo en aquella audición de Disney fue: "Oh, Dios mío, esa chica se ve tan estresada". Y la primera impresión que Maddie tuvo de Olivia fue: "Esta chica está tan asustada".

Total look: Saint
Laurent by Anthony
Vaccarello.
Calcetines, Lovett
y Calzedonia.

Pelo:
Rena Calhoun
para Sisley Paris

Makeup:
Melissa Hernandez
por Lancôme

Manicure:
Yoko Sakakura
para OPI.

Diseño de set:
Colin Phelan

Producción:
Alexey Galetskiy Productions

Locación:
Sable Movie Ranch
proporcionado por
Métier Maison.

“Es más
vergonzoso
estar feliz
pero soy libre”

A full-page photograph of a man and a woman in a red-walled room. The man is shirtless, muscular, and wearing blue jeans, looking down at the woman with a smile. The woman has long, wavy brown hair and is wearing a white lace crop top and white lace underwear, looking up at the man. The room has red walls, a chandelier, and several framed pictures.

love

¿Por qué el sexo con tu ex es mejor ahora?

Dos sexólogas y tres expertas (en acostarse con sus antiguas parejas) reflexionan al respecto.

POR MARITA ALONSO

Tropezar dos (o 100) veces con la misma piedra, es decir, volver a acostarse

con una expareja, es tan habitual (¡y excitante!) que existen gran cantidad de estudios que analizan cuáles pueden ser sus consecuencias. Uno de ellos, publicado en *Archives of Sexual Behavior*, dictaminó que este gustoso tropiezo permitió a quienes lo cometieron afrontar el futuro de forma más positiva. Sin embargo... ¿por qué es tan habitual que el sexo funcione mejor estando ya separados?

El regreso del vínculo ante la falta de dramas

La sexóloga Eva Moreno explica que, con una expareja, sigue habiendo vinculación porque ambas partes se conocen íntimamente. "La incomunicación, los malos rollos y los problemas provocaron una desvinculación en la intimidad, pero cuando todo eso está cerrado pueden volver a vincularse sexualmente", comenta. La psicóloga Patricia Sánchez invita entonces a hacer una reflexión: "Si tu cerebro, tu cuerpo y tus emociones ya olvidaron buena parte de lo negativo y vuelven a activarse con esa persona... quizás es que esa historia merecía más trabajo. ¿Tal vez el problema no fuera la falta de amor o deseo, sino la ausencia de herramientas para gestionar conflictos, cuidar la conexión y mantener viva la sexualidad dentro de la relación?". Buena apuesta...

La importancia de saber echar el freno

"Me separé de mi ex hace dos años. Hace poco nos encontra-

mos y acabamos juntos. Desde entonces nos hemos acostado tres veces más y es brutal. Queda la parte divertida, la conexión es increíble y el rencor ya no está", explica Marta, editora gráfica. "Es como volver a ese bar que te encantaba, pero que sabes muy bien que a cierta hora tienes que irte porque la dinámica se vuelve en tu contra. Siento que lo tengo controlado, pero si veo que la cosa se pone rara, cortaré de raíz", asegura. Como señala Moreno, lo peligroso del buen sexo es que engancha mucho. "Si esa dinámica de tener sexo con la expareja continúa, a la hora de iniciar una nueva relación puede ser complicado desengancharse. Es más, puede ser indicativo de que una parte de ti todavía no quiere despegarse de esa persona", advierte.

La pasión aumenta cuando no hay dramas

Lucía, estilista, confiesa que aunque terminó con su exnovia hace cuatro años, de vez en cuando se acuestan. "Nos vimos hace tiempo en un bar y nos acostamos. Desde entonces, cada cierto tiempo nos llamamos, siempre a altas horas, por lo que es evidente que es solo sexo. Me gusta la complicidad que tenemos y sabemos de sobra lo que nos gusta. Al no haber expectativas ni dramas solo hay orgasmos, no problemas. Cuando éramos pareja nos entendíamos en la cama, pero ahora es más loco y salvaje", admite. Porque en ocasiones, cuando el sexo es solo sexo, desaparecen las inhibiciones y el placer aumenta bastante.

Todo tiene una explicación científica

El sexo libera neuroquímicos que generan emociones, sentimientos de apego e incluso amor. Al vincularse el nivel de placer con la liberación de sustancias, la intensidad de tal goce puede aumentar cuando es una expareja con quien se tienen relaciones. "Siempre tiene que haber algún ex al que no debas explicarle nada y con quien haya pasión. Yo veo al mío de forma habitual. Es un modo de tener un amante diferente. De alguna manera, es más sexual y, a la vez, más romántico", explica Lidia, una contadora que aclara que se acuesta con dos exnovios. A Sánchez no le extraña. "Cuando la relación termina, desaparece gran parte de lo que apagaba el deseo, pero permanece la conexión. Y ahí es donde muchas personas descubren que el sexo con su ex puede sentirse incluso mejor", sostiene para terminar. Es importante considerar que cuando te acuestas con una expareja prima el conocimiento del otro y la confianza que se echa de menos con quienes se han compartido menos experiencias, permaneciendo fuera de la ecuación –y de la cama– los problemas del día a día. Desaparece entonces lo que apagaba el deseo y se queda lo que lo facilitaba. ¿La moraleja final? Cuidadito con pensar que, puesto que el sexo sea maravilloso con un ex, la relación puede retomarse... porque los problemas de antaño, si no se resuelven, seguirán ahí por más que el placer intente convencerte de lo contrario. Y ese NO es un final feliz.

EL CALOR DEL PASADO

Patricia Sánchez, autora de *Amor sin filtros* (ed. Culbuks), enumera las claves de por qué el sexo con un ex puede ser maravilloso.

Cero conflictos

Sin discusiones ni reproches, el deseo vuelve a respirar.

¡Adiós, rutina!

Conoces su cuerpo, sus gustos, hay confianza y desaparecen la monotonía y la pereza.

Adrenalina y morbo

Acostarte con un ex tiene un punto de emoción, lo que añade fantasía y excitación.

Memoria selectiva

La mente se queda con los buenos recuerdos. Con una antigua pareja se activan memorias emocionales de cuando el sexo era más intenso.

Versión renovada

Tras una ruptura es habitual cambiar de look y sentirse más libre. Esa versión resulta en especial atractiva y, para alguien con quien ya estuviste, casi irresistible.



Vestido, Dior.
Calcetas,
Falke. Anillo,
Ray Griffith.
Reloj, Cartier.

Placer en un nuevo cuerpo

Mi vagina fue solo el inicio. Pasarían años hasta que descubrí cómo se sentía la satisfacción sexual en realidad.

FOTOS: RONA LIANA AHDOUT
STYLING: KAIA CARIOLI
POR ELLA SNYDER

Antes de mi cirugía de confirmación de género nunca me sentí cómoda tocándome. Incluso lavar mi cuerpo en la regadera me llenaba de odio hacia mí misma. Mi pene nunca fue un órgano sexual para mí —era un apéndice no deseado, algo que solo no se sentía bien—, y desde que supe que tener una vagina era una opción, comprendí que tener una cambiaría mi relación con mi cuerpo para siempre.

Escuché por primera vez sobre la operación que podría “arreglarme” y a la anatomía que no se sentía propia en 2009, mientras veía una entrevista en *This Morning* con la futura estrella pop Kim Petras. Los conductores del programa afirmaban que Kim era “quizás la persona más joven en el mundo” en transicionar. A los 16 años había sido noticia a nivel mundial por recibir autorización de un médico alemán para practicarse una vaginoplastia, una cirugía que crea genitales femeninos, a veces con o sin canal vaginal. “Un día”, pensé, “esa seré yo”.

A medida que crecía, busqué los detalles del procedimiento: es irreversible, toma alrededor de seis horas, a menudo requiere toda una vida de cirugías de revisión y mucho más. La mayoría de los médicos no realizarían la operación en alguien menor de edad. Aquellos que sí la harían me pedían un diagnóstico de disforia de género y demostrar que ya estaba en el proceso de transición médica a través de terapia hormonal.

Mis papás me apoyaron por completo y me ayudaron a encontrar a un experto líder en vaginoplastia dispuesto a operarme. Estaba al otro lado del país de nuestro hogar en Boston. Todo lo que necesitaba era la autorización del terapeuta con licencia con quien iba desde cuarto de primaria y una carta de aprobación de un psiquiatra externo (con el que tuve que reunirme en tres ocasiones por separado durante horas en cada sesión).

Les dije a los doctores que sabía lo que estaba en juego: pondría mi vida en riesgo alterando mi anatomía de manera irreversible y eligiendo hacerme infértil. Estaba comprometiéndome a una vida de cuidados y sabía que existía la posibilidad de que tal vez nunca sintiera placer sexual. Nunca.

El verano antes de mi tercer año de prepa, a los 16 años, fui autorizada por completo. Programé mi cirugía para julio de 2015 y reservé vuelos a donde estaba mi doctor, en Scottsdale, Arizona. El día de mi operación no tenía nada de miedo. Mientras las enfermeras me llevaban en camilla hacia el quirófano, les dije a mis papás cuánto significaba para mí que estuvieran ahí, que no pasaba por esto sola. Mi papá me llevó a cada cita y mi mamá libró toda la batalla con nuestra compañía de seguros. Necesitaba expresarles lo agradecida que estaba de que me ayudaran a convertirme en quien siempre supe que era por dentro.

Al despertar de la operación me sentía rígida e incómoda, pero no tenía dolor. Más importante aún, había un montón de gasas entre mis piernas y solo saber que no había pene ni testículos debajo me dio una sensación de tranquilidad y alivio que nunca había sentido antes. Mis ojos se llenaron de lágrimas de alegría. Estaba lista para la siguiente etapa de mi vida.

Ojalá pudiera decir que pasar de sentirme mal a por fin sentirme bien fue instantáneo, pero no hay nada sexy durante los primeros meses tras una vaginoplastia. Metros de gasas estaban metidos en mí, manteniendo el canal de mi neovagina abierto a una profundidad óptima. Después de que todo eso fue retirado tuve que dilatar mi canal vaginal con dildos quirúrgicos de plástico —llamados dilata-dores— cinco veces al día durante unos 15 minutos en cada sesión. Durante esos momentos, todo entre mis piernas se sentía entumido. A medida que la sensibilidad empezó a regresar, dilatar nunca fue algo que provocara placer. Se sentía frío e incómodo. Después de todo, estaba forzando un objeto extraño dentro de capas de tejido cicatricial.

Después de un mes, la dilatación se redujo a cuatro veces al día, luego a tres veces por día el mes siguiente y así sucesivamente. Pasé el resto de ese verano antes de entrar a la escuela dilatando y sintiéndome cada vez más cómoda con mi anatomía. Fue durante ese primer semestre que comencé a sentirme por completo como una mujer por primera vez en mi vida. Me movía con una nueva confianza que me hacía emocionarme por cada día.

Para mi segundo semestre de la escuela, lo que antes se sentía como un bulto sin sensibilidad y sin sexualidad ahora se parecía a una vagina real. Mis nervios sanaron y poco a poco comencé a notar sensaciones alrededor de mi clítoris perfectamente esculpido y hecho por el hombre. Sentía que por fin era libre de escuchar mis deseos y explorar el placer. Pero en mi cuerpo afirmado, la posibilidad de tener un orgasmo se sentía como buscar el final de un arcoíris porque lo cierto era que no sabía qué buscaba.

En un intento por averiguarlo rápido vi pornografía, compré vibradores y dildos, y estuve con dos novios diferentes (a uno solo le importaba su placer y el otro me dijo después que era gay), pero nada parecía llevarme ahí. Terminé prepa sintiéndome sexualmente frustrada, sin haber tenido un orgasmo ni una sola vez.

Por fortuna, mi vida sexual evolucionó conmigo durante la universidad. En 2019, durante mi tercer año, vivía un romance intenso *trans-for-trans*, o *T4T*, y me enamoré por primera vez. Al estar con un hombre trans había un nuevo nivel de comunicación y entendimiento alrededor de la intimidad. Cole* me preguntó directamente si alguna vez había tenido un orgasmo y fui bastante honesta. Nuestra apertura permitió una exploración sin inhibiciones y segura.

Experimentamos con juguetes y diferentes posiciones y técnicas, pero con el tiempo me di cuenta de que no podía salir de mi mente. Me ponía ansiosa cada vez que me acercaba al clímax. Me preocupaba por mi cuerpo y si lo estaba haciendo bien. La presión que yo misma me ponía para llegar ahí era muy fuerte. Quería ser buena en el sexo, pero algo todavía no estaba bien. Me sentía poco preparada y sin herramientas. Cada vez que estaba cerca de terminar, entraba en modo pánico y debía parar. Mis ansiedades bloqueaban activamente mi placer. Mi terapeuta sugirió meditar, así que busqué videos guiados en línea y los seguí a través de técnicas de *mindfulness*, como escaneos corporales y preguntarme qué necesitaba mi cuerpo. Tomé nota de mis sentidos e intenté aumentar mi conciencia. Empecé a silenciar mis preocupaciones internalizadas sobre mi capacidad para alcanzar el placer y a soltar la presión que me

había puesto para alcanzar un orgasmo. Después de un mes, más o menos, regresé al dormitorio con el enfoque de divertirme y sentirme bien.

Noté una diferencia de inmediato. Después de muchos otros intentos con Cole tuve un orgasmo por primera vez y me sacudió hasta lo más profundo... casi pensé que estaba muriendo. Mi cuerpo se llenó de calor, desde las puntas de los pies hasta arriba; mis músculos se tensaban y se relajaban rítmicamente. No fue algo explosivo ni como un estornudo, como leí en internet: fue una experiencia de todo el cuerpo, con cosquilleos y sensaciones de gravedad.

Estaba feliz de descubrir esta sensación y de asegurarme de que no estaba rota ni era incapaz de experimentar esto alguna vez. Me sentía como tantas otras mujeres. Después de alcanzar mi primer orgasmo, llegar a ese punto una y otra vez fue mucho más fácil. Incluso luego de que mi relación con Cole terminó, sabía qué necesitaba hacer para mi propio placer. Era cuestión de soltar, liberar mis

inhibiciones y mi autoestima, y estar conmigo misma y amarme en mi estado actual de verdad. Como mujer trans, tuve que desaprender las ideas tan arraigadas —que venían desde las regaderas de mi infancia— de que yo estaba rota de cierta manera.

Al final, no había nada malo conmigo. Solo necesitaba estar más presente conmigo misma y con mi cuerpo, en especial porque ese cuerpo ahora estaba alineado por completo con lo que siempre supe que se sentiría correcto desde una edad temprana.

Ahora me siento afirmada en mi cuerpo, en mi placer y en mi identidad en su totalidad. Puede que me haya tomado toda mi vida hasta ahora llegar a este punto, pero ningún camino se había sentido tan valioso.



“Mis ansiedades bloqueaban activamente mi placer”.

—ELLA SNYDER.

ELLA SNYDER es modelo, fotógrafa y escritora que vive en Nueva York. Cuando no está en el set está en una clase de actuación de método o escribiendo una entrada tipo diario para su Substack, *Esoteric It Girl*.

*El nombre se cambió.

discover

+HÓSPEDATE:

Sofitel, Volga, Brick Hotel o Presidente Intercontinental, **Shopping:** más allá de Antara y avenida Presidente Masaryk con sus firmas de lujo, la colonia Juárez es parada obligada por sus boutiques de diseñadores mexicanos como Yakampot y Nin Studio.

Destinos mundialistas

Si visitas alguna de las ciudades sede durante la justa mundialista, aprovecha al máximo tu estancia descubriendo sus imperdibles. Aquí te presentamos una guía detallada para que disfrutes cada destino y saques el mayor provecho de tu tiempo en cada una de estas ciudades cuando no estés en el estadio.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO
Y CONSTANZA ALCOCER

Ciudad de México

HISTORIA Y VANGUARDIA TRICOLOR

LO BÁSICO Caminar por el corazón de la ciudad, es decir, el **Centro Histórico**, donde se ubica el **Zócalo capitalino**, una de las plazas más grandes del mundo. A su alrededor se encuentran joyas arquitectónicas como la **Catedral Metropolitana** y el **Palacio Nacional**. Además, a unos pasos, están el **Templo Mayor** y su museo, que revelan los vestigios de la antigua Tenochtitlan, recordando que la ciudad moderna se levanta sobre una de las civilizaciones más fascinantes de América.

LO IMPERDIBLE Desde el **Palacio de Bellas Artes**, un ejemplo del *art nouveau*, hasta el **Museo Nacional de Antropología**, imprescindible para comprender la riqueza histórica y prehispánica del país. Mientras que la **Casa Azul en Coyoacán** y el actual **Museo Casa Kahlo** permiten adentrarse en la vida de la pintora Frida Kahlo.

Pero no podemos dejar de recomendarte que, algunas tardes libres, recorras dos de los barrios más emblemáticos de la ciudad: la **Roma** y **Condesa**, que combinan arquitectura *art déco*, galerías contemporáneas, diseño independiente, moda y restaurantes de alta gastronomía.

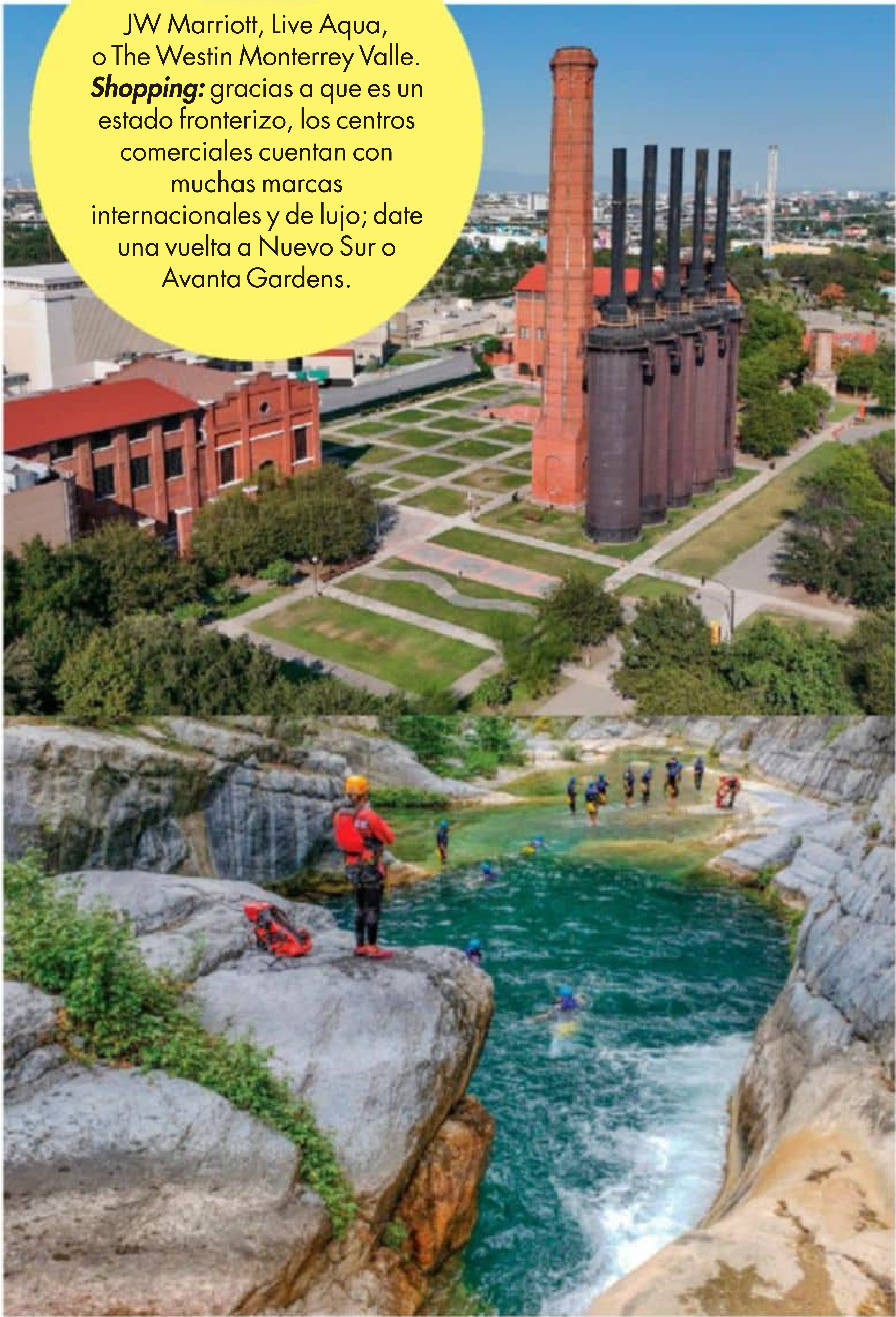
ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Para un respiro verde, el **Bosque de Chapultepec** es un oasis urbano con museos, lagos y senderos. También alberga el **Castillo de Chapultepec**, con vistas espectaculares de la ciudad. Otro recorrido, que además está cerca del estadio de fútbol, es **Xochimilco**, donde puedes hacer un paseo en trajinera.

¿DÓNDE COMER? Desde antojitos callejeros, como tacos al pastor, hasta restaurantes de talla internacional, la ciudad ofrece un festín constante. Un obligado es visitar sus mercados, como el de **Medellín** o el **Mercado de San Juan**. Así como clásicos de la cocina como el **Nicos** y taquerías como **El Huequito** o **El Califa de León**.

FOTOS: SECTOR JALISCO, NUEVO LEÓN, CDMX, PEXEL, GETTY IMAGES.

+HÓSPEDATE:

JW Marriott, Live Aqua, o The Westin Monterrey Valle.
Shopping: gracias a que es un estado fronterizo, los centros comerciales cuentan con muchas marcas internacionales y de lujo; date una vuelta a Nuevo Sur o Avanta Gardens.



Monterrey

ENERGÍA FUTBOLERA ENTRE MONTAÑAS

LO BÁSICO Lo primero a considerar es su clima, ya que suele ser extremo —calor intenso gran parte del año—, por lo que conviene que planees todas tus actividades al aire libre temprano o al atardecer. Por ejemplo, visita el **Paseo Santa Lucía**, un canal artificial ideal para recorrer en lancha o caminando. Este, además, conecta con el **Parque Fundidora**, un antiguo complejo siderúrgico transformado en parque cultural.

LO IMPERDIBLE Sube al **Mirador del Obisado**, donde obtendrás una de las mejores postales de la ciudad para tu próxima selfie. O, si te gusta el arte, el **Museo de Arte Contemporáneo de Monterrey (MARCO)** es un referente cultural del país porque fue diseñado por Ricardo Legorreta y actualmente alberga la exposición “Constelaciones y Derivas” de la colección FEMSA (hasta el 9 de agosto).

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Ya sea que visites algunos de los viñedos ubicados en **Allende (Casa Don Régulo)**, tomes un *tour* a **Matacanes** para practicar cañonismo o recorras **Santiago**, un Pueblo Mágico de encanto colonial, todas serán excelentes ideas para tomarte un tiempo extra antes de cada partido.

¿DÓNDE COMER? El platillo estrella es el cabrito, preparado tradicionalmente al pastor. Lugares como **El Rey del Cabrito** son parada obligada para probarlo. Pero no te vayas sin saborear una carne asada o sus famosos tacos en alguna terraza local o restaurantes como **El Mirador**, la **Taquería Orinoco**, los **Atarantados** y **Koli**, premiado en la Guía Michelin. Para saborear buenos cocteles están **Pinto Bar** o **Maverick**.

Guadalajara

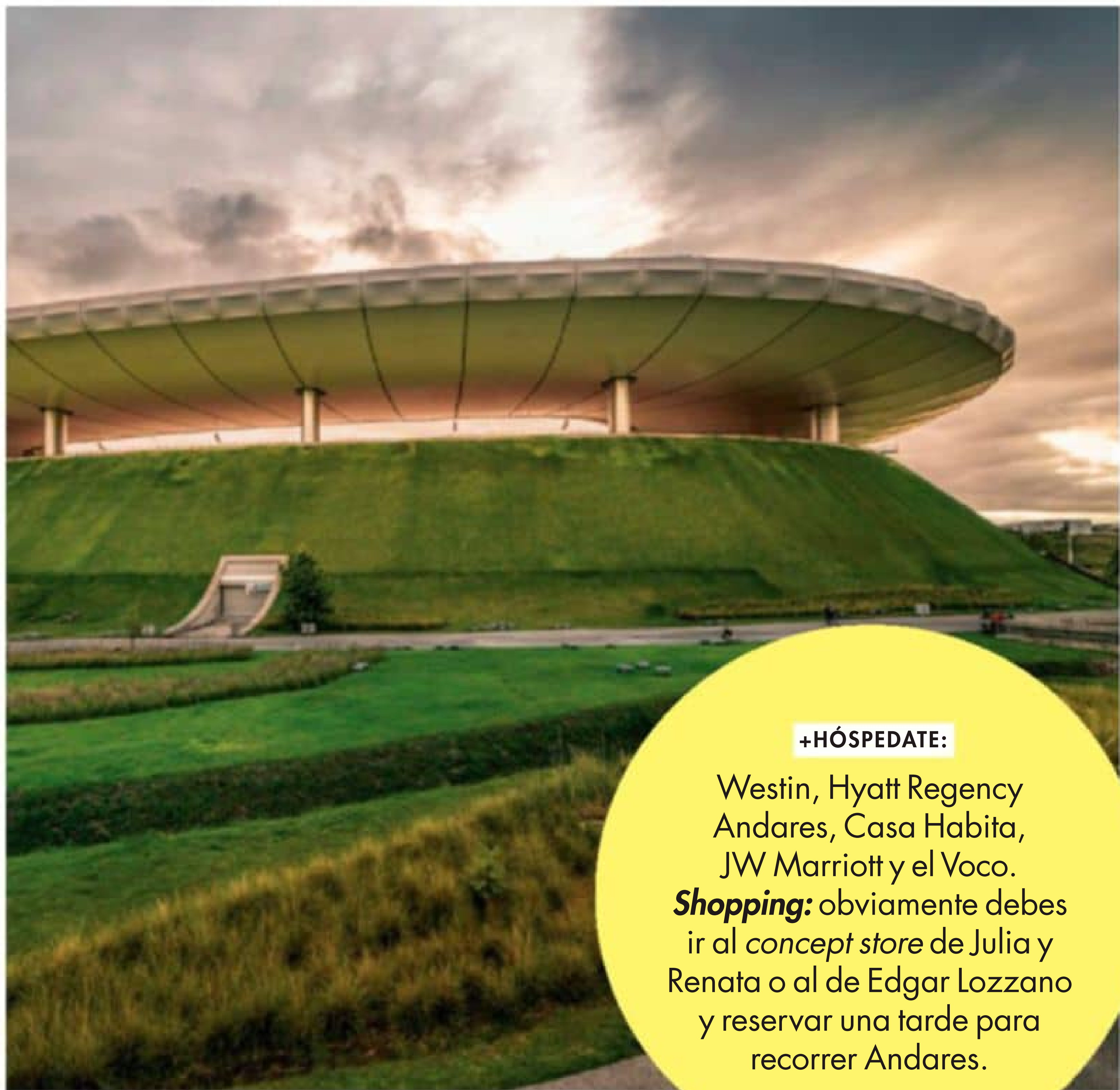
DONDE LA TRADICIÓN TAMBIÉN JUEGA EN CASA

LO BÁSICO Caminar por su **Centro Histórico** es sumergirse en siglos de historia. La majestuosa **Catedral de Guadalajara**, con sus torres neogóticas, es el punto de partida ideal. A pocos pasos encontrarás el **Teatro Degollado**, joya arquitectónica del siglo XIX.

LO IMPERDIBLE Visita el **Hospicio Cabañas**, donde José Clemente Orozco plasmó su obra más importante: 57 frescos murales, entre los que destaca “El hombre en llamas”. Y si eres amante del arte, no te pierdas sus galerías, como **Tiro Blanco** o el **Museo Plataforma** con propuestas modernas y locales.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Hablar de Guadalajara es hablar de mariachi y tequila. A unos kilómetros se encuentra **Tequila**, Pueblo Mágico rodeado de campos de agave (Patrimonio de la Humanidad). Aquí puedes recorrer destilerías tradicionales como Casa Sauza o José Cuervo, donde aprenderás todo sobre esta emblemática bebida.

¿DÓNDE COMER? Prueba la clásica torta ahogada o la birria en mercados tradicionales como el **San Juan de Dios**, uno de los más grandes de América Latina.



+HÓSPEDATE:

Westin, Hyatt Regency Andares, Casa Habita, JW Marriott y el Voco.
Shopping: obviamente debes ir al *concept store* de Julia y Renata o al de Edgar Lozano y reservar una tarde para recorrer Andares.

*Más información de todas las sedes en turismo.cdmx.gob.mx, secturjal.jalisco.gob.mx, nuevoleon.travel.

Atlanta

FUTBOL Y LA FAMOSA HOSPITALIDAD SUREÑA

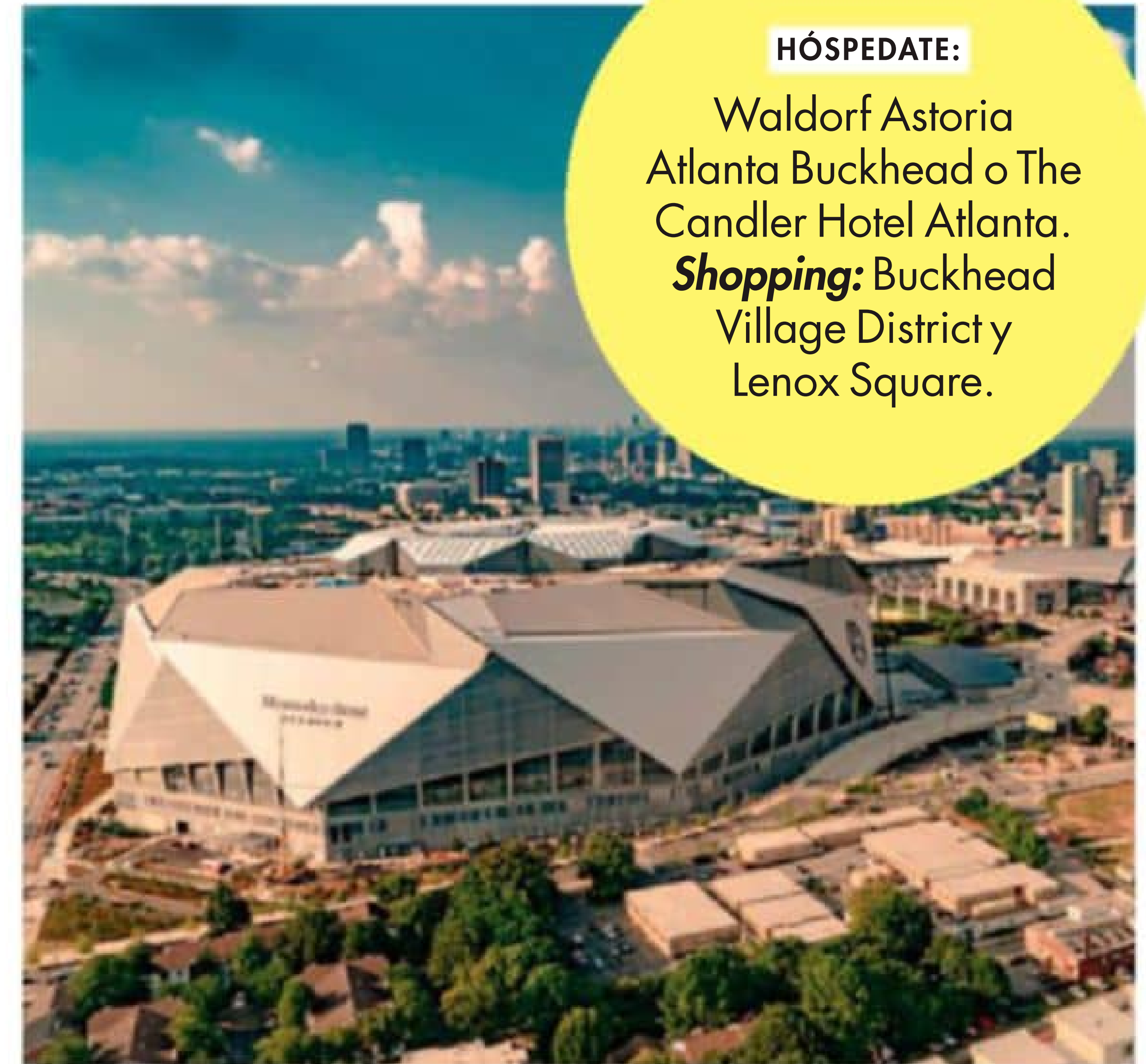
LO BÁSICO Vive la parte histórica de la ciudad con una visita al **National Center for Civil and Human Rights** o a la casa donde nació Martin Luther King Jr. En la parte cultural, el **High Museum of Art** es un imperdible y la vibra nocturna con conciertos, bares y antros.

LO IMPERDIBLE Apuesta por la naturaleza en **Atlanta BeltLine**, un corredor verde que conecta parques, arte urbano y

experiencias locales, lo puedes hacer caminando o en bici. El **Georgia Aquarium** es de los más grandes del mundo y merece la pena una visita.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Escápate a las **North Georgia Mountains** para disfrutar de cabañas en el bosque, viñedos y algo de senderismo. Si prefieres algo con un poco más de *small town charm*, dirígete a **Charleston, South Carolina**, conocido por su historia y buena comida.

¿DÓNDE COMER? No te puedes perder el *brunch* en **Ponce City Market**.

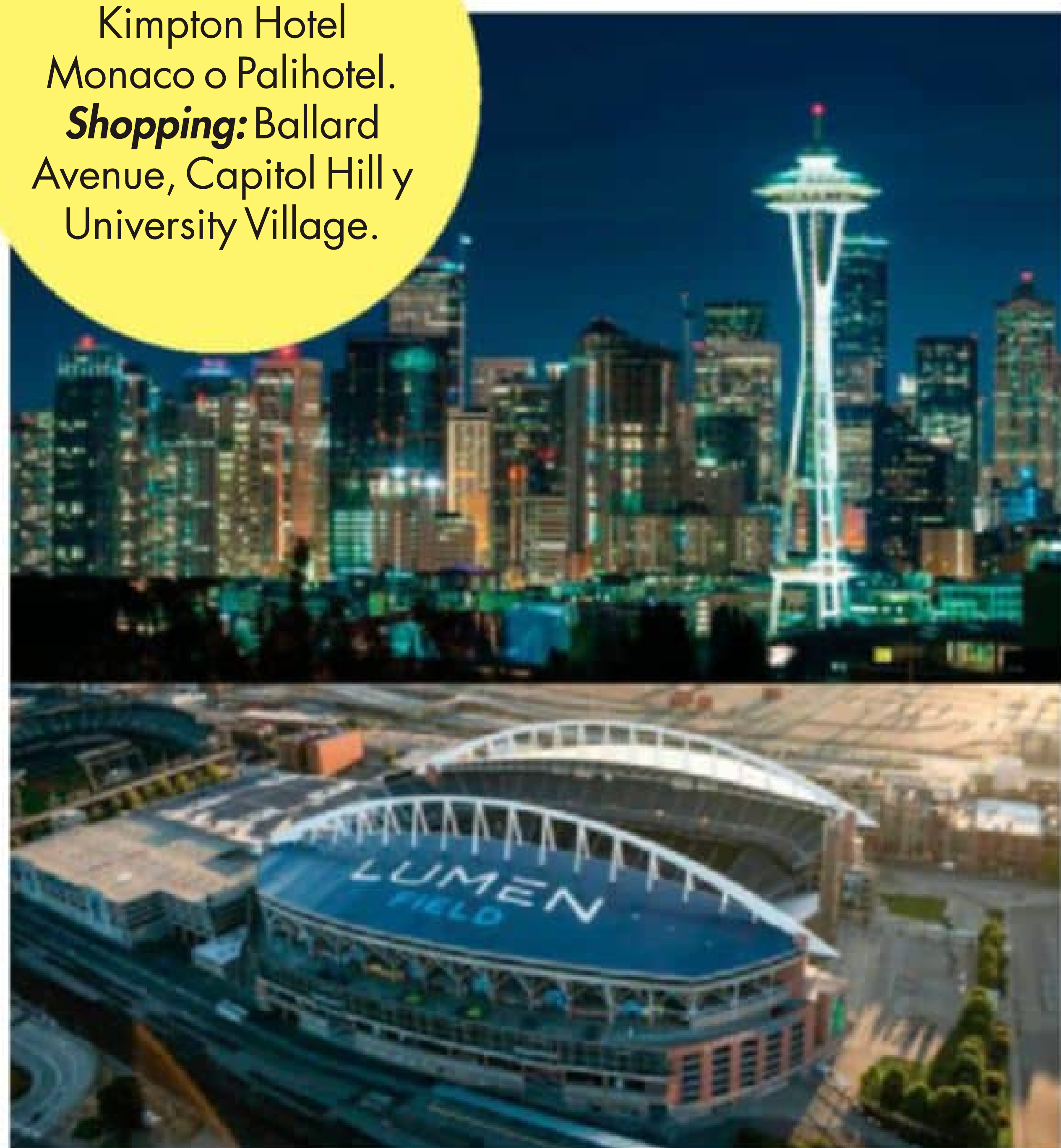


HÓSPEDATE:

Waldorf Astoria Atlanta Buckhead o The Candler Hotel Atlanta.
Shopping: Buckhead Village District y Lenox Square.

+ HÓSPEDATE:

Kimpton Hotel Monaco o Palihotel.
Shopping: Ballard Avenue, Capitol Hill y University Village.



Seattle

PAISAJE URBANO Y NATURAL FRENTE AL PACÍFICO

LO BÁSICO **Discovery Park** es un paraíso si te gustan las caminatas al aire libre. No puedes dejar de tomar el ferry hacia **Bainbridge Island** para disfrutar de las vistas panorámicas.

LO IMPERDIBLE Sube al emblemático **Space Needle** para admirar la vista desde su mirador y al terminar, visita **Chihuly Garden and Glass**, un **museo de vidrio de Chihuly**,

que contiene la colección de obras más importantes del artista.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Tomar la **Pacific Coast Highway** hacia el sur te llevará por pintorescos pueblitos costeros. Si decides manejar hacia el norte puedes dirigirte hacia **Vancouver** con impresionantes vistas a la costa y las montañas.

¿DÓNDE COMER? **Pike Place Market** para conocer el Starbucks original y comer en alguno de sus puestos o restaurantes.

+HÓSPEDATE:

1 Hotel West Hollywood o Beverly Hills Hotel.
Shopping: desde Rodeo Drive hasta Melrose. También te recomendamos The Grove o Westfield Century City.

Los Ángeles

LA CIUDAD DE LAS ESTRELLAS

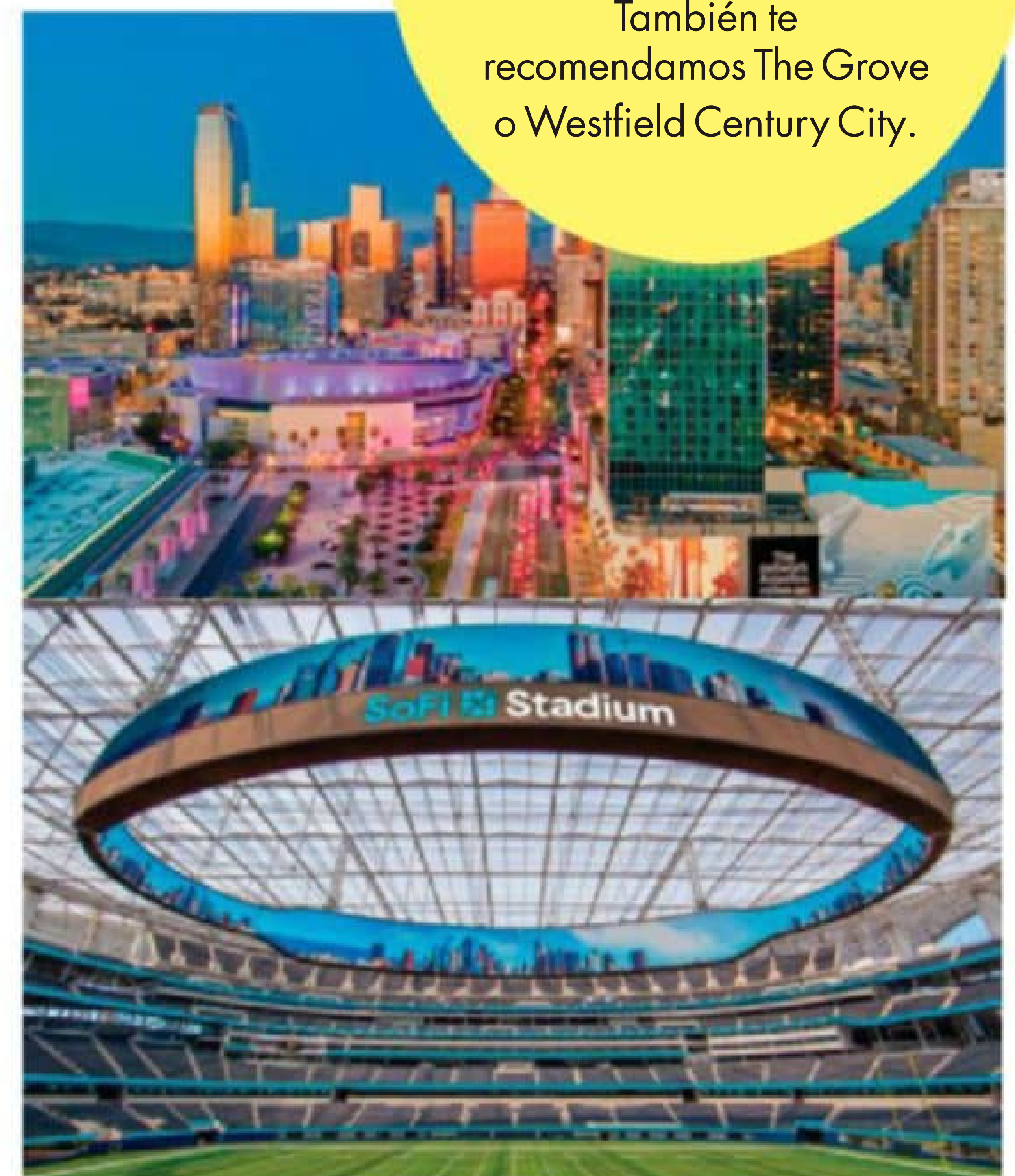
LO BÁSICO Una visita al **Santa Monica Pier** para divertirte en sus juegos mecánicos y maquinitas junto a la playa. Un paseo por **Beverly Hills** para conocer **Rodeo Drive**; no puede faltar una caminata por el **Hollywood Walk of Fame** para encontrar las estrellas de tus actores favoritos.

LO IMPERDIBLE El **Getty Center**, **LACMA** y **The Broad** son de los museos más importantes e interesantes de la ciudad, aunque si prefieres algo más estilo **Hollywood**, el **Academy Museum** también

es impredecible. Un *hike* por **Griffith Park** o **Runyon Canyon** es una excelente opción si quieres agregar un poco de actividad física a tu itinerario, increíbles vistas incluidas.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Dirígete a **Anaheim** para unos días en **Disneyland** y **California Adventure**. Si buscas un plan más de playa, maneja hacia **Newport** o **Laguna Beach**.

¿DÓNDE COMER? **The Polo Lounge** en el **Beverly Hills Hotel** para el *vibe* más **LA** que vas a encontrar y, posiblemente, toparte con algunas de tus *celebs* favoritas.



+ HÓSPEDATE:

Marriott Marquis
Houston, The Houstonian
Hotel, Club & Spa o
The Post Oak Hotel.

Shopping: The Houston
Galleria.



Houston

UNA CIUDAD FAVORITA ENTRE LOS MEXICANOS Y QUE LO TIENE TODO

LO BÁSICO Visita el **Museum District**, no solo para conocer el imperdible **Museum of Fine Arts** o el **Contemporary Arts Museum**, sino que también encontrarás **Hermann Park**, el **zoológico de Houston**, entre muchos otros museos, sin duda, este distrito merece más de una visita.

LO IMPERDIBLE **Johnson Space Center de la NASA** es parada obligada si te interesa conocer todo sobre las misiones espaciales.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Si necesitas escapar de la ciudad hacia algo de playa, maneja poco más de una hora para llegar a **Galveston Island**, donde podrás darte un *break* muy necesario. No dejes de pasar por el **Galveston Island Historic Pleasure Pier**, un muelle con juegos mecánicos, restaurantes y vistas espectaculares.

¿DÓNDE COMER? **Xochi en el Hotel Marriott Marquis, MAD, POST Market, Brasserie 19.**

+HÓSPEDATE:

Hôtel Swexan o
Thompson Dallas
Shopping: Wild Bill's
Western Store es tu parada
para botas *cowboy* y la
Galleria Dallas es de los
malls más famosos
de la ciudad.



Dallas - Fort Worth

ENTRE RODEOS Y BALONES

LO BÁSICO Recorre **Stockyards National Historic District**, donde te puedes sumergir en el **Viejo Oeste** a través de desfiles de los famosos *longhorns* y rodeos. Para cultura menos local visita el **Cultural District**, que alberga museos como el **Dallas Museum of Art** y el **Nasher Sculpture Center**.

LO IMPERDIBLE Probar un auténtico BBQ texano, puntos extra si es en un lugar con

música en vivo. Para una verdadera experiencia texana ve a una función de rodeo o visita un bar estilo *country* y prueba tu suerte en el toro mecánico.

¿DÓNDE COMER? **Sundance Square**, un lugar perfecto para caminar y comer o cenar. **Bishop Arts District** es otro barrio lleno de interesantes propuestas gastronómicas. En el **Dallas Farmers Market** podrás probar una gran variedad de productos locales.

+HÓSPEDATE:

Raffles Boston o
The Liberty.
Shopping: Newbury
Street y Prudential Center
& Copley Place.



Boston

LA HISTÓRICA VIBRA DE NUEVA INGLATERRA

LO BÁSICO La parte cultural en museos como el **Museum of Fine Arts**, el **Institute of Contemporary Art** y el **Isabella Stewart Gardner Museum**. Un paseo por **Seaport**, una de las zonas más nuevas de la ciudad ubicada frente al mar, llena de restaurantes y bares con vistas, ideal para disfrutar del verano en la ciudad. Las actividades al aire libre también son parte del ADN veraniego, puedes practicar kayak o *paddle board* en el **Río Charles**.

LO IMPERDIBLE El **FIFA Fan Festival oficial**, un espacio para disfrutar de transmisiones en vivo de los partidos, gastronomía y activations de marcas. Si quieres adentrarte en otro deporte, un *tour* del

Fenway Park no puede faltar o si vas en plan más académico, un paseo por **Cambridge**, sede de las reconocidas universidades **Harvard** y **MIT**.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Un *roadtrip* por **Nueva Inglaterra** en verano garantiza vistas panorámicas y una vibra especial de la zona, puedes dirigirte a **Cape Cod** en el mismo estado de **Massachusetts** con sus pueblitos costeros y playas o hacia **Rhode Island** para visitar **Portsmouth, Providence** o **Newport**, donde la escena gastronómica está en crecimiento, además de que también podrás encontrar planes culturales.

¿DÓNDE COMER? **Quincy Market** es imperdible si quieres disfrutar de mariscos frescos. Para buena comida italiana, dirígete al **North End**, uno de los barrios más antiguos de la ciudad.

Filadelfia

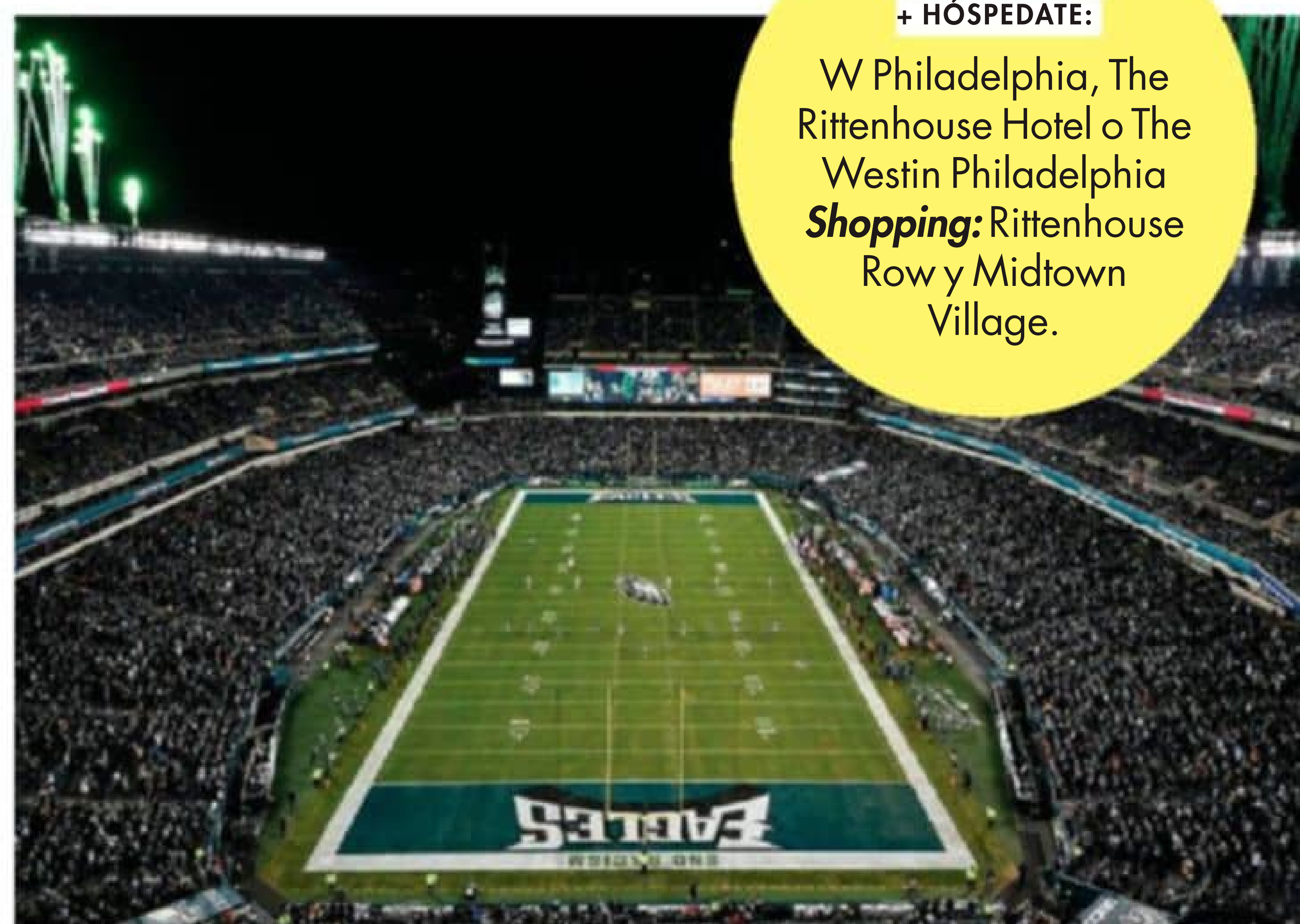
LA CUNA DE LA LIBERTAD

LO BÁSICO En cuanto a la historia de la ciudad, lo esencial a visitar son el **Independence Hall** y la **Liberty Bell**, otras opciones son el **Franklin Institute** y el **Museum of the American Revolution**.

LO IMPERDIBLE Probar un famoso sandwich Philly cheesesteak, puedes hacerlo en **Reading Terminal Market**.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Si estás en *mood* histórico, maneja alrededor de dos horas y media para llegar a **Washington D.C.** y aprovecha para conocer los museos y todo lo que tiene que ofrecer la capital del país.

¿DÓNDE COMER? **Market East Neighborhood**, **The Dandelion**, **Down North Pizza**.



+ HÓSPEDATE:

W Philadelphia, The Rittenhouse Hotel o The Westin Philadelphia
Shopping: Rittenhouse Row y Midtown Village.



San Francisco

Y SU ICÓNICA BAHÍA

LO BÁSICO Las **"Painted Ladies"**, casas de colores estilo victorianas en **Alamo Square** son un básico en un recorrido por la ciudad y, por supuesto, una parada obligada es el **Golden Gate Bridge**, que conecta con **Sausalito**, un pintoresco pueblo costero que merece la pena una visita.

LO IMPERDIBLE Visitar **SFMOMA** para conocer su propuesta de arte contemporáneo y un paseo a **Alcatraz** también es básico.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA A menos de una hora se encuentran **Napa Valley** y

+HÓSPEDATE:

Westin St. Francis y Hyatt Regency San Francisco; si prefieres quedarte en Silicon Valley puedes optar por el Hilton Santa Clara.
Shopping: Hayes Valley, Valencia Street y Union Square & Environs.

Sonoma, dos de las principales regiones vinícolas del estado y que merecen un *road trip* si te gusta probar buenos vinos y el plan de comer en un viñedo.

¿DÓNDE COMER? **Fisherman's Wharf** y el **distrito Hayes Valley**.

New York, New Jersey

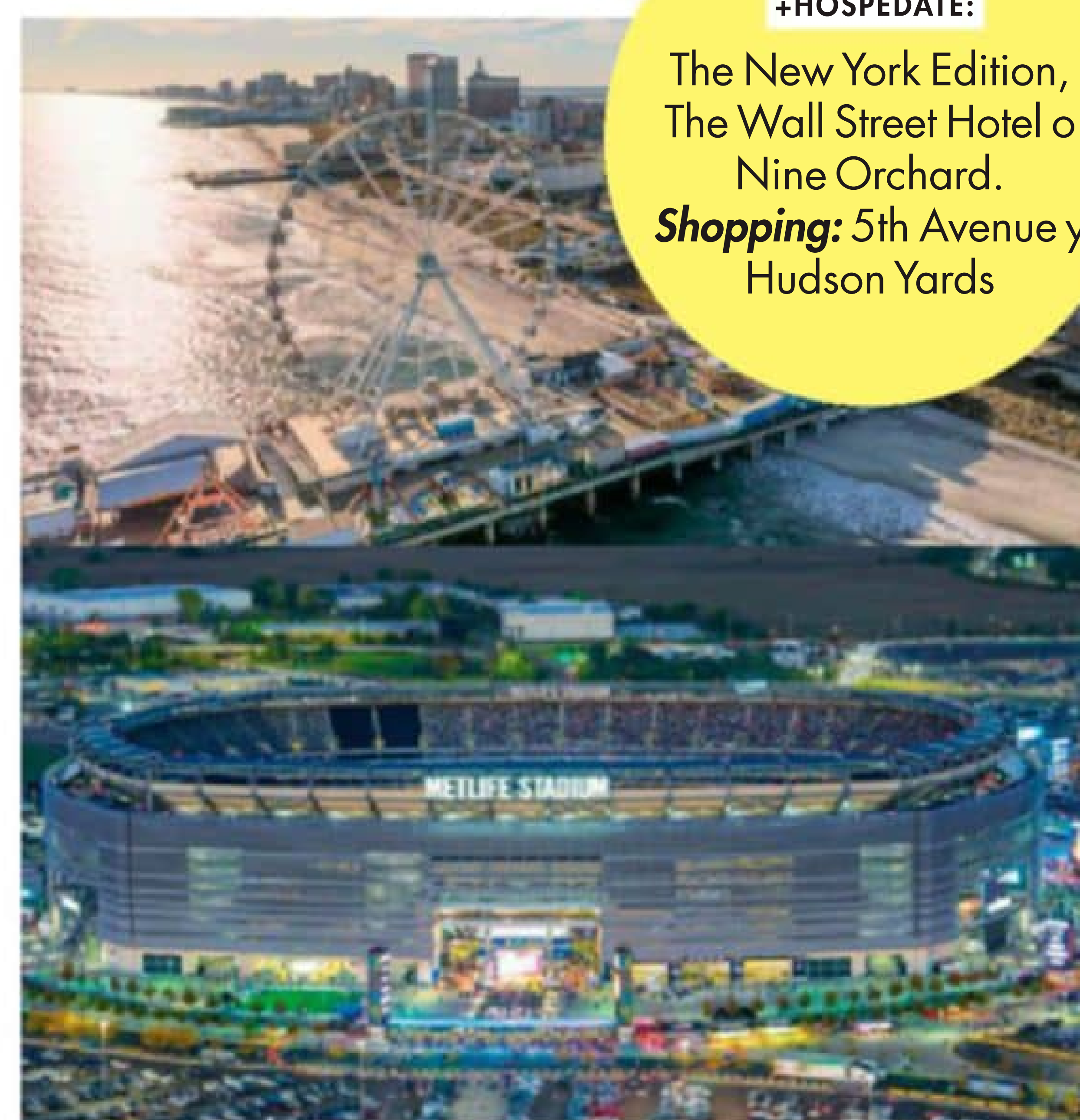
LA CIUDAD QUE NUNCA DUERME

LO BÁSICO Un paseo en bici o caminando por **Central Park** para disfrutar del clima cálido del verano, admirar las vistas desde alguno de sus miradores como el **Empire State Building** o **Top of the Rock**. Por supuesto, no te puedes perder alguna obra en **Broadway** ni dejar de visitar museos como el Met o MoMA.

LO IMPERDIBLE Pasear en **Hoboken** o **Jersey City** frente al **río Hudson** para disfrutar desde un nuevo ángulo el *skyline* de la ciudad.

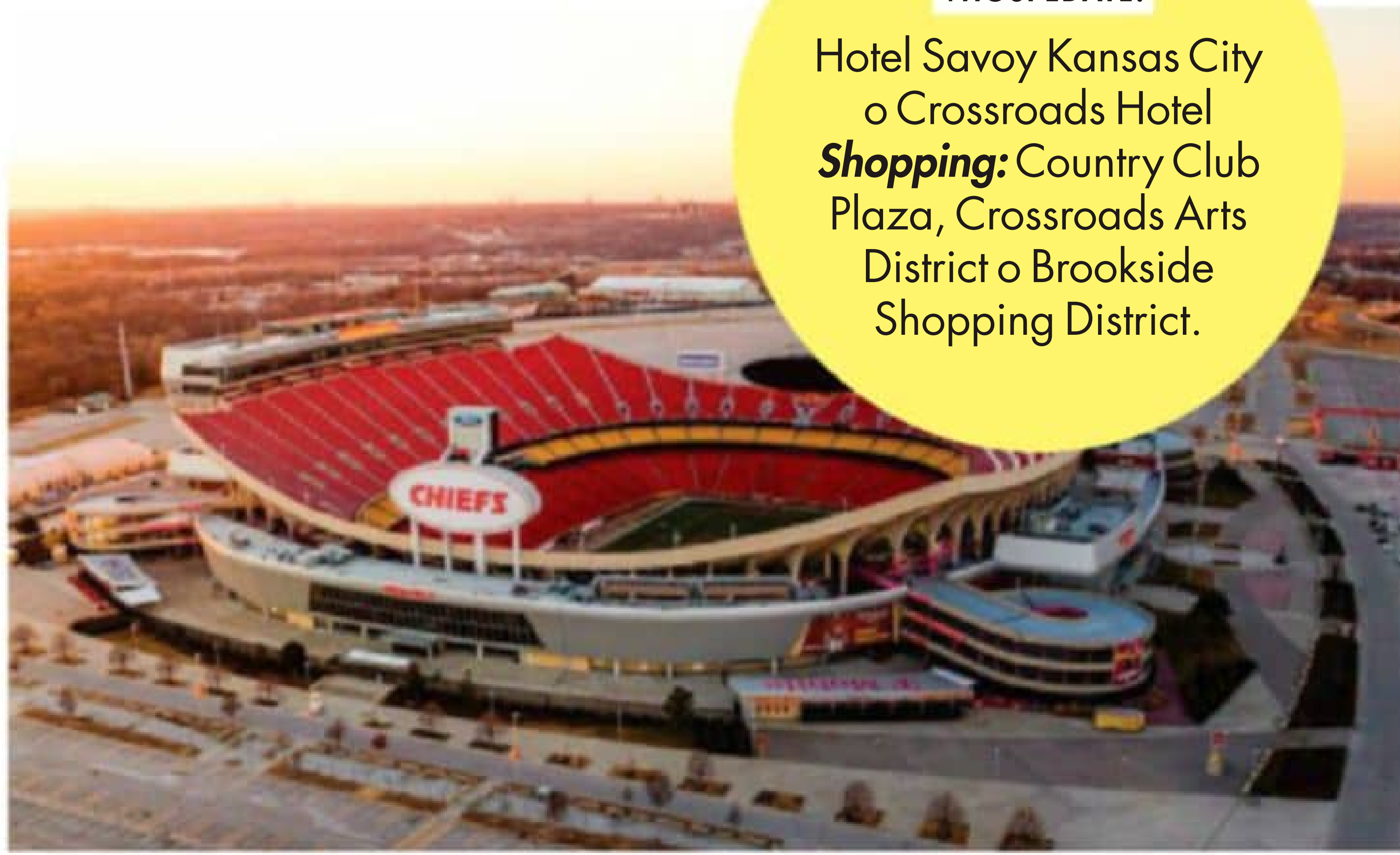
ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Para algo de playa, puedes dirigirte a **Montauk** y **The Hamptons**, donde el *jetset* de la ciudad pasa el verano.

¿DÓNDE COMER? Imperdible probar un bagel neoyorquino en distintos *spots* como **Apollo Bagels** o una visita a **Chelsea Market** para probar su amplia oferta gastronómica.



+HÓSPEDATE:

The New York Edition, The Wall Street Hotel o Nine Orchard.
Shopping: 5th Avenue y Hudson Yards



+HÓSPEDATE:

Hotel Savoy Kansas City o Crossroads Hotel
Shopping: Country Club Plaza, Crossroads Arts District o Brookside Shopping District.

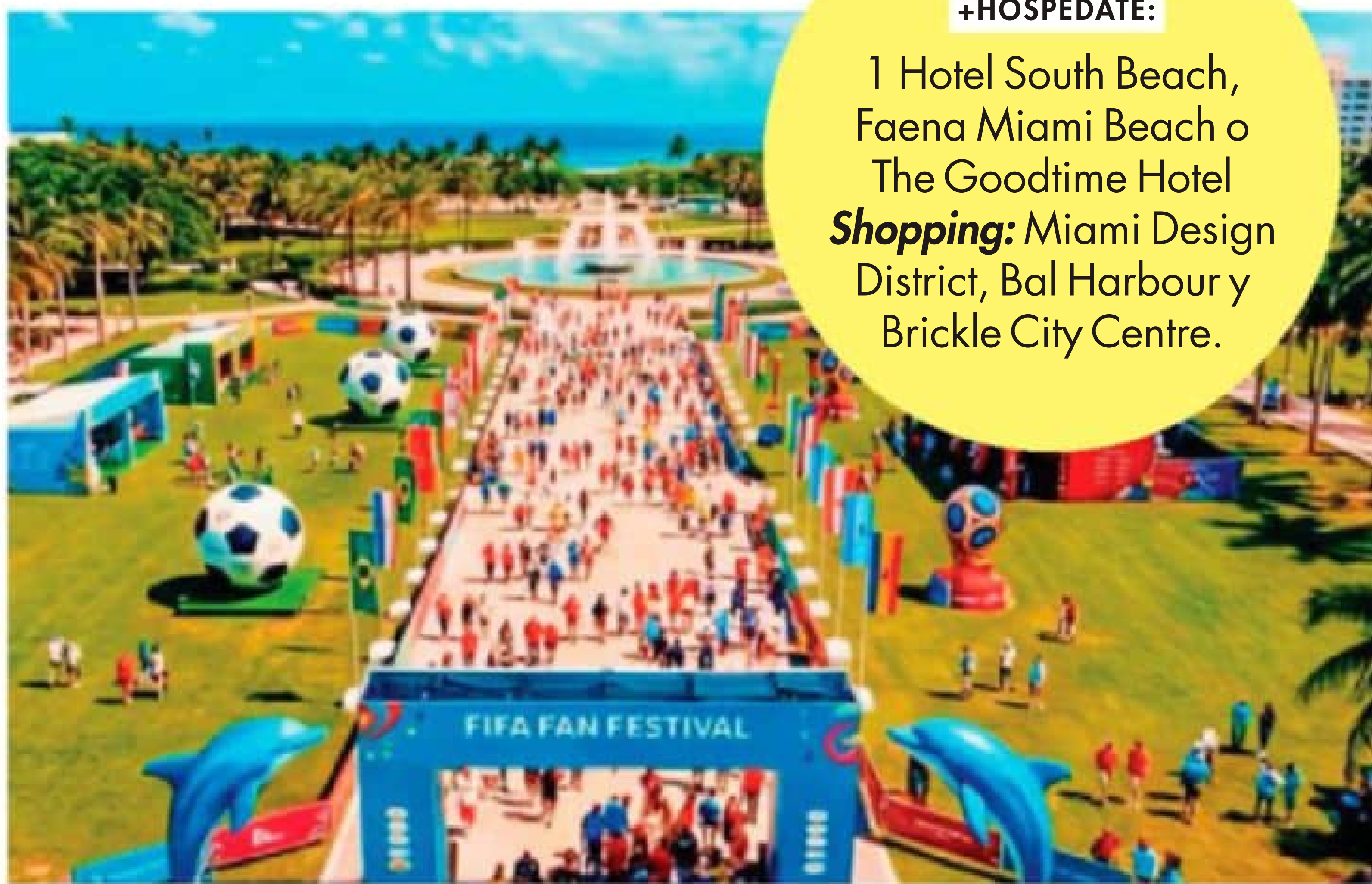
Kansas City,

LA CUNA DEL JAZZ Y HOGAR DE LOS CHIEFS

LO BÁSICO Visita el **Nelson-Atkins Museum of Art** y pasea por el **Crossroads Arts District**, una zona repleta de galerías, murales y más. Visita **Loose Park** para caminar entre sus jardines de rosas.

LO IMPERDIBLE Conoce la historia del jazz en el **American Jazz Museum** y disfruta de música en vivo en clubes de la ciudad.

¿DÓNDE COMER? Hay más de 100 lugares dedicados al BBQ, así que no puedes regresar sin probar alguno. Para más propuestas, visita los **barrios de Westport, River Market y Brookside**.



+HÓSPEDATE:

1 Hotel South Beach, Faena Miami Beach o The Goodtime Hotel
Shopping: Miami Design District, Bal Harbour y Brickell City Centre.

Miami

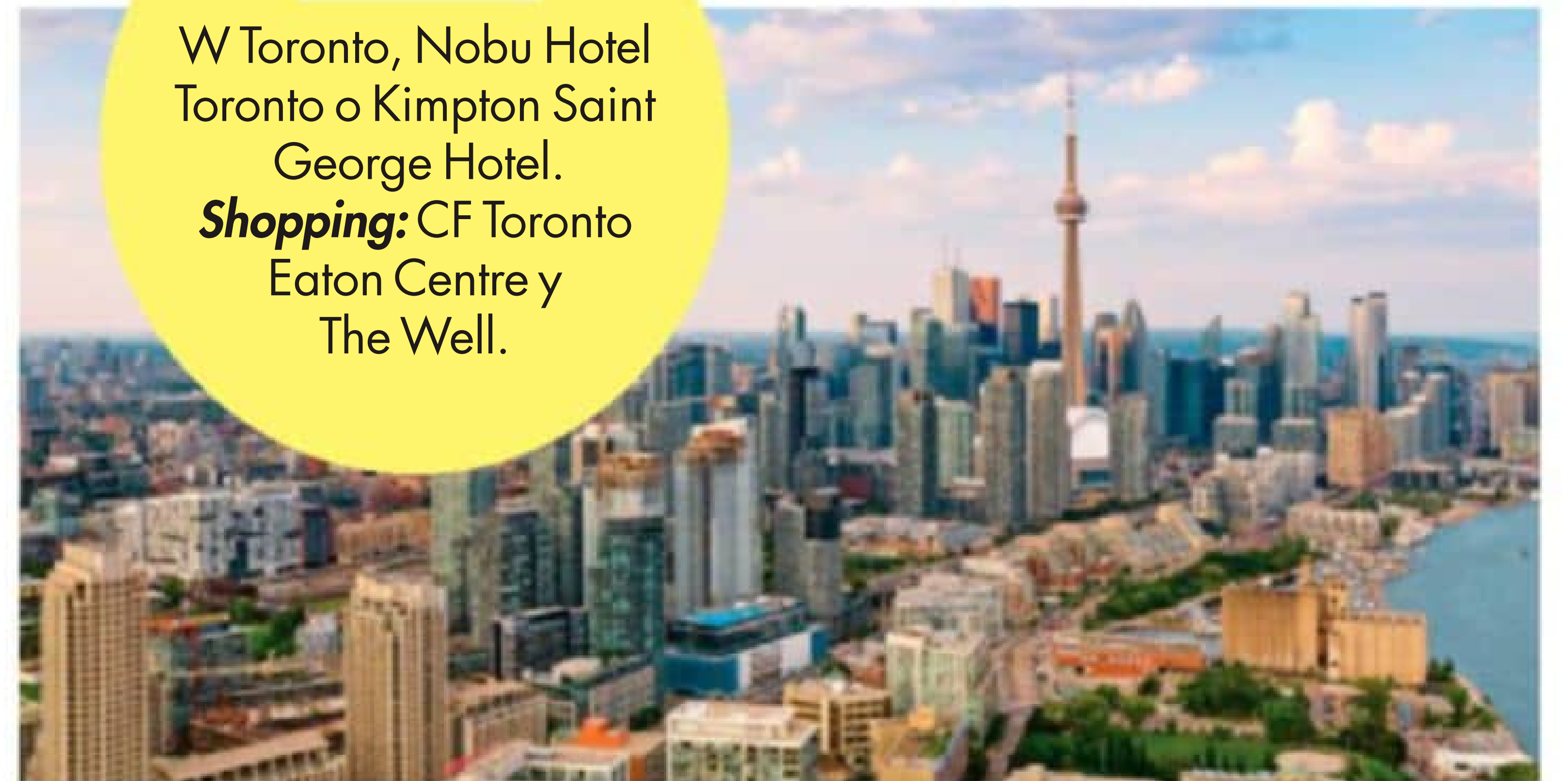
MUCHO MÁS QUE PLAYA Y VIDA NOCTURA

LO BÁSICO En cuanto a lo cultural, puedes visitar las famosas **Wynwood Walls**, el **Perez Art Museum Miami** o una opción más histórica, como el **Vizcaya Museum & Gardens**.

LO IMPERDIBLE Si te gusta la naturaleza, no puedes dejar de visitar **Everglades National Park** para un paseo en *airboat* por sus pantanos o el **Everglades Alligator Farm** y dar un recorrido.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA Toma el **tren Brightline** para dirigirte a **Palm Beach**, donde puedes recorrer la lujosa **Worth Avenue**, visitar el **Flagler Museum** o hacer actividades acuáticas como *snórkel*, *paddle board* o kayak.

¿DÓNDE COMER? **Mandolin Aegean Bistro, Casa Tua y Swan.**



+HÓSPEDATE:

W Toronto, Nobu Hotel Toronto o Kimpton Saint George Hotel.
Shopping: CF Toronto Eaton Centre y The Well.

Toronto

LA CIUDAD MÁS GRANDE DE CANADÁ

LO BÁSICO El **Royal Ontario Museum**, el más grande de **Canadá**, alberga una colección de clase mundial; otro imperdible es el **Museo Aga Khan** y el **Art Gallery of Ontario**. Toma el **ferry a Toronto Islands** para disfrutar de sus parques, playas y la mejor vista del *skyline* de la ciudad.

LO IMPERDIBLE Subir a la **Torre CN** para sus vistas panorámicas desde las alturas. Recorrer **Distillery District**, una zona peatonal con tiendas, galerías y restaurantes.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA A 90 minutos de la ciudad puedes visitar las **Cataratas de Niágara**, un espectáculo natural.

¿DÓNDE COMER? **aKin o Prime Seafood Palace.**



+HÓSPEDATE:

Fairmont Pacific Rim, The Guesthouse Vancouver o Gastown Block Hotel.
Shopping: Robson Street & Pacific Centre, South Granville y Main Street, Gastown.

Vancouver

BELLEZA NATURAL ENTRE LAS MONTAÑAS Y EL MAR

LO BÁSICO Si no temes a las alturas, visita **Capilano Suspension Bridge Park** para cruzar el puente y disfrutar de impresionantes vistas.

LO IMPERDIBLE Para espíritus aventureros, **Grouse Mountain** es imperdible: es una nueva montaña rusa que recorre terreno boscoso a 45 km/h con vistas panorámicas de la ciudad. Si te gusta el aire libre, pero prefieres algo más tranquilo, Toonie Tours ofrece un recorrido a pie por **Stanley Park**, que pasa por el malecón, los tótems de **Brookton Point** y algunos lugares escondidos que amarás.

ESCAPADAS QUE VALEN LA PENA A tan solo dos horas de la ciudad se encuentra **Whistler**, famoso por sus montañas para esquiar, pero durante el verano también puedes realizar infinidad de actividades al aire libre.

¿DÓNDE COMER? **Time Out Market, Cream Pony, Bam Bam y Violeté.**

Tu guía para vivir el *Pride* en Miami

Los *hotspots* y experiencias que no puedes dejar de vivir.

POR ANDREA SIERRA

Hay muchas formas de experimentar el *Pride*, pero hacerlo en Miami es otra cosa. Aquí no se trata solo de celebrar, sino de sumergirte en una ciudad que convierte la diversidad en estilo de vida; donde cada plan, desde un *brunch* hasta un festival frente al mar, está guiado por una energía libre y profundamente auténtica.

El corazón de la ciudad

Si hay un punto donde todo converge es **Lummus Park**, justo frente a **Ocean Drive**. Aquí sucede lo esencial: el festival, los conciertos, los encuentros y, por supuesto, el icónico desfile.

Durante el fin de semana principal, este espacio se transforma en una celebración con escenarios, experiencias, activaciones y miles de personas compartiendo el mismo *mood*. El **Miami Beach Pride Festival** toma la zona durante dos días y se siente más como una experiencia inmersiva que como un evento tradicional. Entre escenarios con talento internacional, conciertos, zonas dedicadas a distintas expresiones dentro de la comunidad, activaciones y una *food village*, todo convive en un mismo sitio con una energía contagiosa.

El *highlight* absoluto es el desfile sobre **Ocean Drive**: carrozas, *performances*, música y una energía colectiva que se siente. Es de esos momentos donde entiendes que esta fecha es visibilidad, comunidad y celebración de identidad.

Drag y brunch

R House

@RHOUSEWYNWOOD

En **Wynwood**, este *spot* lleva el concepto de *drag brunch* a otro nivel. Aquí no solo comes: vives un *show*. *Performances nonstop*, *looks* impecables y un ambiente donde todo el mundo participa. Es divertido, sí, pero también es un espacio donde el *arte drag* se celebra con respeto y protagonismo.



Palace

@PALACESOBE

En **South Beach**, este punto es toda una institución. Sus *shows*, ya sea en *brunch* o durante el día, ocurren casi en la calle con el público integrado y una energía abierta.

Arte y cultura

Pérez Art Museum (PAMM)

@PAMM

En este museo encuentras un *tour* enfocado en la comunidad **LGBTQ+**. Está curado desde una perspectiva que pone al centro temas como identidad, representación, cuerpo, política y memoria dentro del arte contemporáneo.



Wynwood

@WYNWOODWALLSOFFICIAL

Recorrer las calles no es solo ver murales, sino entender cómo artistas de todo el mundo han convertido este espacio en una conversación visual. No dejes de visitar **Wynwood Walls** (@wynwoodwallsofficial) o hacer el recorrido en uno de sus *buggies*, un carrito que te lleva entre calles y espacios.

The Betsy Hotel

@THEBETSYHOTEL

Un *hub* cultural donde conviven arte, literatura y música en vivo. Desde su **Betsy Orb** hasta el **Poetry Rail**, cada rincón tiene una intención. Más que un hotel, es un espacio que celebra la creatividad desde distintas

disciplinas con exposiciones, residencias artísticas y cultura constante.

¿Qué más visitar?

No dejes de darte una vuelta por los distintos barrios históricos de **Miami**, en donde la ciudad deja de ser solo “playa + fiesta” para convertirse en un lugar por demás diverso. En **Little Havana** todo gira en torno a la cultura cubana: el café, la música, el ritmo de la calle y espacios como **Domino Park**. **Coral Gables**, en contraste, tiene una estética mucho más europea con arquitectura cuidada, calles tranquilas y una sensación de elegancia clásica. Y **Coconut Grove** aporta una vibra más bohemia y relajada, con mucha vegetación y una historia ligada a artistas, escritores y comunidades creativas.

La ruta *foodie*

Double Knot

@DOUBLEKNOT_MIA

Un espacio con vibra *cool*/donde la propuesta mezcla lo japonés con un enfoque contemporáneo entre sushi y sashimi.

Otto & Pepe

@OTTOANDPEPE

Pastas hechas en casa son el corazón del menú con salsas bien balanceadas y sabores que respetan la tradición sin volverse predecibles. Es un sitio donde todo se siente cuidado, pero sin pretensión, acompañado de una buena selección de vinos que elevan la experiencia.

Tâm Tâm

@TAM.TAM.MIA

Una propuesta vietnamita con una selección curada de platos llenos de sabor y energía relajada que invita a probarlo todo.

LT Steak & Seafood

@LTSTEAKANDSEAFOOD

Un lugar sofisticado con cortes de carne y comida de mar bien ejecutada frente a música jazz en vivo.

Oh! Mexico

Es ese sitio que te reconforta desde el primer bocado. Su propuesta se centra en sabores tradicionales mexicanos, desde guacamoles frescos hasta tacos.

¿Dónde quedarse?

Moxy Miami Wynwood

@MOXYMIAMIWYNWOOD

Ideal para estar en el centro de la escena creativa, rodeada de arte, restaurantes y *nightlife*. Tiene una energía social y dinámica que conecta perfecto con el *mood* del viaje.

Uma House by Yurbban South Beach

@UMAHOUSEHOTEL

Ofrece un balance perfecto: más relajado, estético y con una ubicación estratégica para moverte con facilidad entre los principales *hotspots* de la ciudad.

Voces que transforman

Cinco artistas LGBTTIQ+ redefinen la música, la pintura y la fotografía en México y América Latina desafiando normas de género y celebrando la diversidad con talento, audacia y orgullo. Aquí te los presentamos.

POR JESSICA SERVIN CASTILLO

el arte de ser y existir

FOTO: GETTY IMAGES.

E

ntre neón,
lienzos y
beats, esta
nueva ge-
neración de
creadores
transforman

el arte en una declaración de identidad. Arca, Zemmoa, Fabián Cháirez, Dorian y Félix d'Eon no solo rompen códigos estéticos, sino que reescriben las narrativas de género, deseo y cuerpo. Desde la electrónica experimental hasta la pintura y la fotografía que resignifican símbolos históricos y cotidianos, estos artistas colocan la visibilidad LGBTTTIQ+ en el centro del escenario cultural y, en *Cosmopolitan*, los reconocemos y celebramos su audacia y talento.



Alejandra Ghera

Conocida como Arca, es una productora y artista venezolana que ha revolucionado la música electrónica y experimental. Abiertamente trans, su obra fusiona IDM, reggaetón, avant-pop y glitch con una estética que desafía normas de género y corporalidad. Ha producido para Björk, Kanye West y FKA twigs dejando huella en la música global. Sus álbumes,

incluida la serie Kick, y su presencia pública la consolidan como un ícono de la comunidad LGBTTTIQ+, transformando la identidad, el arte y la representación en la cultura contemporánea.

IG: @arca1000000

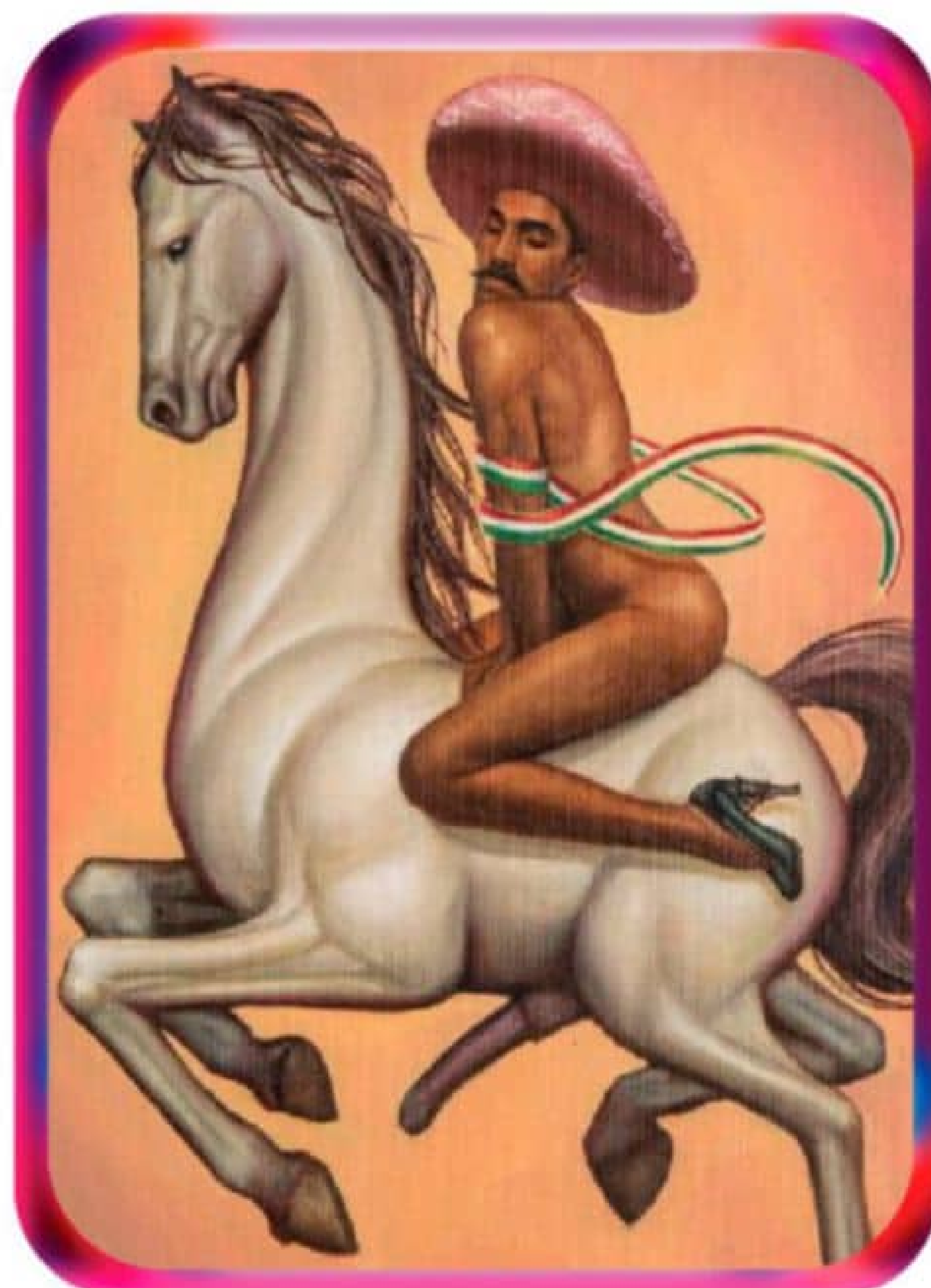
Hoy en día, Arca presenta sus pinturas *Angels* en el Reino Unido por primera vez, en el Institute of Contemporary Arts.

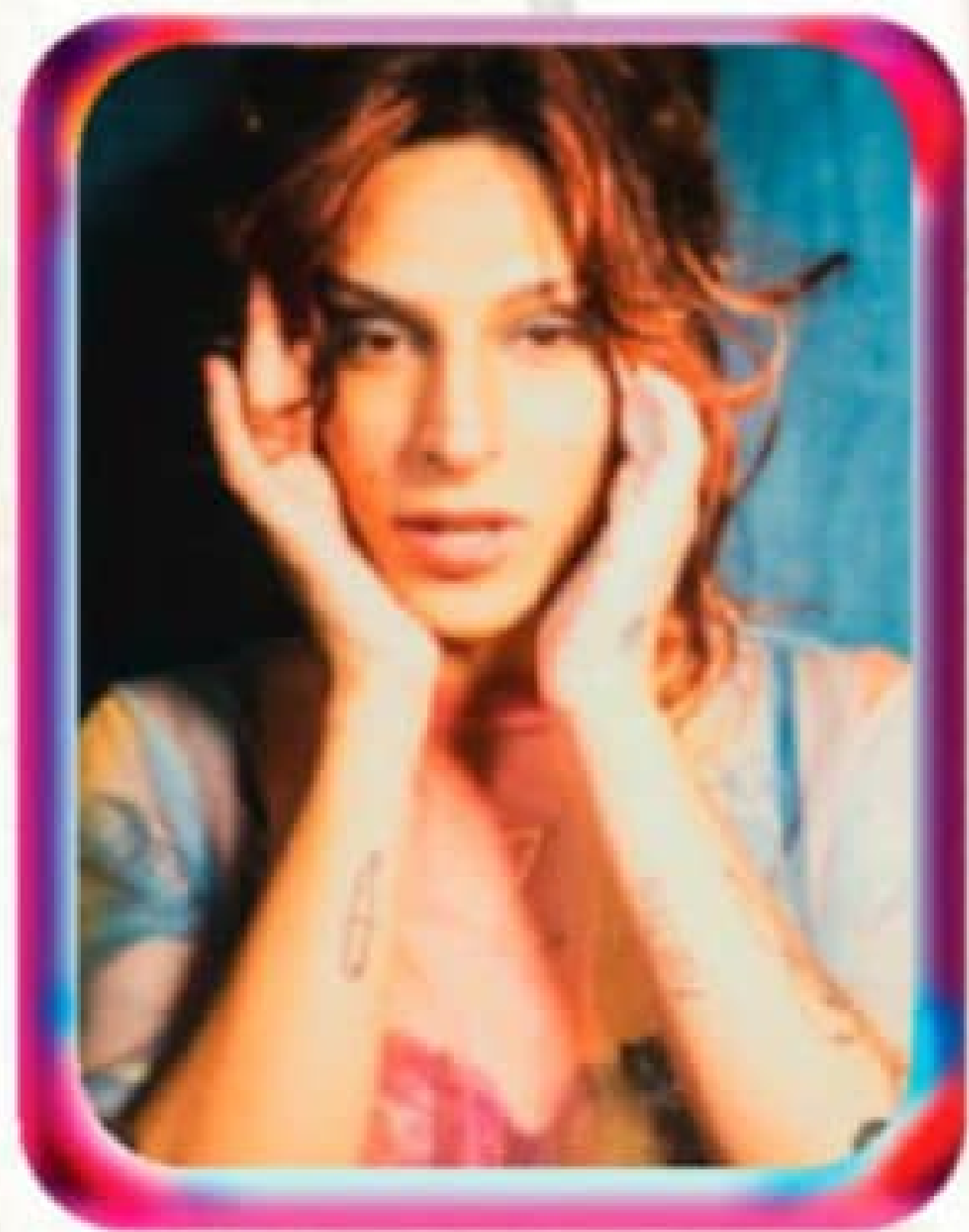
Fabián Cháirez

Originario de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, es un pintor y artista visual mexicano cuya obra cuestiona la masculinidad tradicional y visibiliza diversidades sexuales y de género con una estética provocadora. Saltó a la atención internacional con *La Revolución*, una reinterpretación *queer* del imaginario de Emiliano Zapata que desató debates públicos sobre arte, homofobia y símbolos nacionales. En 2025 presentó *La Venida del Señor*, una serie de óleos que exploran las conexiones entre éxtasis religioso y sexual, reafirmando su posición como una voz crítica y desafiante en el arte contemporáneo latinoamericano.

@fabian_chairez

Fabián sigue trabajando en sus obras y pronto nos sorprenderá con una nueva exposición.





María José Becerril Silva

Mejor conocida como Zemmoa, es una cantante, compositora, actriz y artista trans mexicana que ha transformado la escena pop y *queer* desde mediados de los 2000. Nacida en Cuernavaca, ha forjado una carrera de más de 15 años con electropop y *performances* que fusionan identidad y resistencia, convirtiendo himnos como “Mi amor soy yo” en símbolos de amor propio y visibilidad LGBTQ+. Además de liderar

su propio sello y publicar múltiples álbumes, firmó con Universal Music México, marcando un hito para artistas trans en la industria. Su activismo entra en su música y su discurso, donde aborda orgullo, resiliencia y lucha contra la discriminación, inspirando a generaciones a existir sin pedir permiso.

@zemmoa

Hace unas semanas estrenó su nueva canción en Spotify, lo que significa que pronto sorprenderá con su nuevo álbum.



Félix d'Eon

Es un artista mexicano-estadounidense nacido en Guadalajara cuya obra reimagina el arte histórico desde una lente *queer* inclusiva. Su estilo mezcla ilustración *vintage* —inspirada en libros infantiles eduardianos, cómics de época y lotería mexicana— para normalizar y celebrar el amor *queer*, los cuerpos diversos y la intimidad que la historia oficial ha ignorado.

D'Eon busca colocar a la comunidad LGBTQ+ en el centro de la narrativa visual creando piezas que parecen descubiertas del pasado, pero que narran historias *queer* con orgullo y exuberancia. Vive y trabaja en Ciudad de México, donde continúa exponiendo globalmente y desafiando los cánones tradicionales de representación.

@felixdeonart

Artistas que dejaron huella

Ellos abrieron un camino para estas nuevas generaciones, ¿ya los conocías?

SALVADOR NOVO
(1904–1974)

Fue pionero en visibilizar la homosexualidad desde la literatura en un contexto adverso. Integrante de Los Contemporáneos y cronista de la Ciudad de México, convirtió el deseo, el cuerpo y la identidad en ejes de su obra.

CHAVELA VARGAS
(1919–2012)

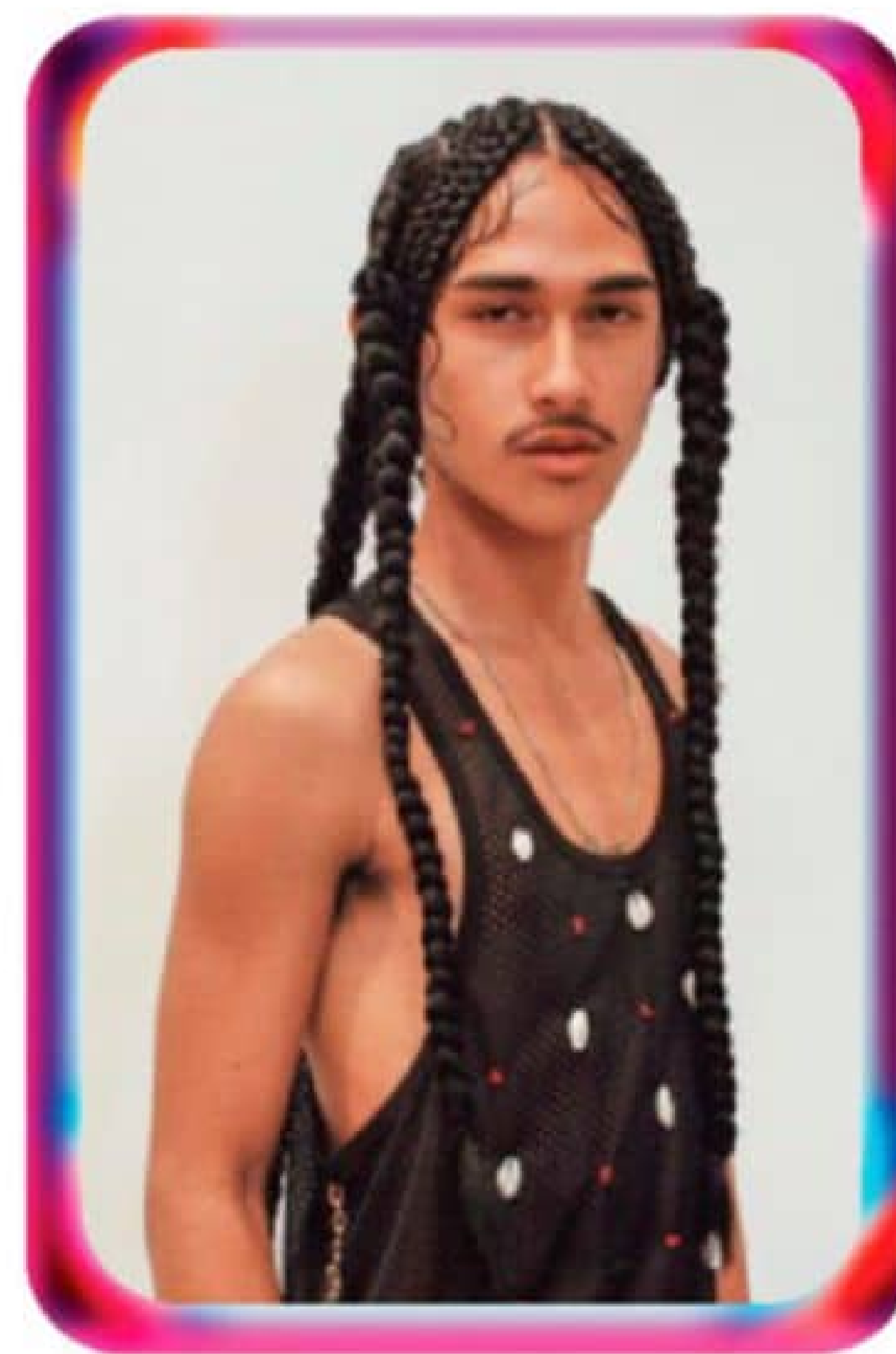
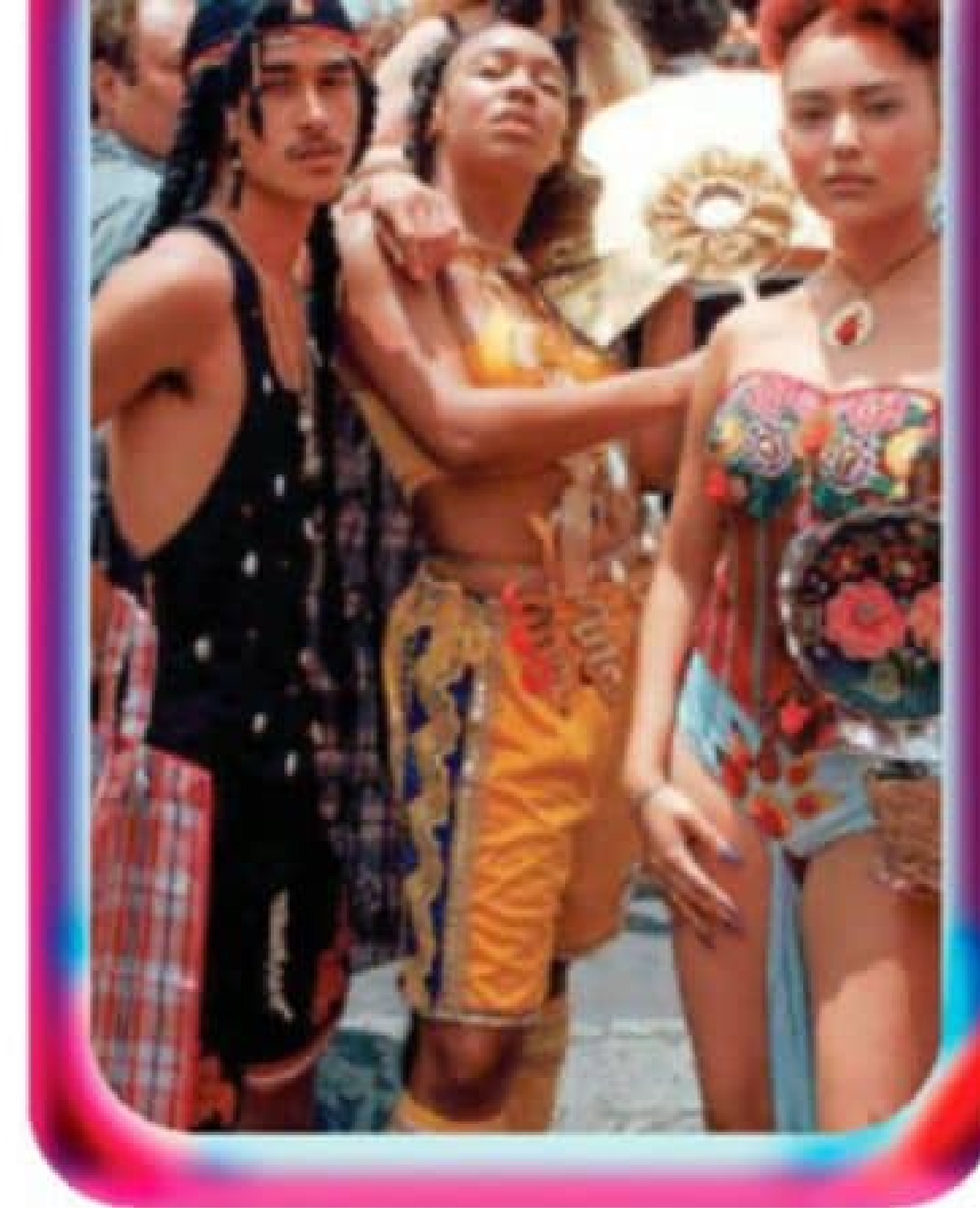
Transformó la música ranchera al interpretar canciones sin modificar su carga emocional ni sus destinatarias. Su autenticidad la convirtió en un símbolo de libertad y resistencia.

JUAN GABRIEL
(1950–2016)

Uno de los compositores más prolíficos del país, redefinió la música popular con una estética y sensibilidad que lo posicionaron como referente para la comunidad LGBTQ+, pese a nunca etiquetar en público su identidad.

CARLOS MONSIVÁIS
(1938–2010)

Fue clave en la defensa de los derechos LGBTQ+ desde la intelectualidad. Su obra y participación pública sentaron bases para el debate sobre diversidad sexual en México.



Dorian Ulises López Macías

Originario de Aguascalientes, es un fotógrafo y artista visual mexicano que ha transformado la manera de ver la identidad, la belleza y la representación en su país. Desde 2016 desarrolla *Mexicano*, un archivo vivo de retratos que celebra la piel morena y la diversidad estética que se ha expuesto en galerías como Bodega OMR en la Semana del Arte 2026 y ha formado parte de proyectos en el Museo Whitney de Nueva York cuestionando los cánones racistas y excluyentes de belleza. Su obra —publicada también en revistas internacionales y mostrada en múltiples escenarios— revaloriza el cuerpo, la cotidianidad y lo *queer* como fuerzas culturales vitales en el México contemporáneo.

@dorianuliseslopezmacias

Sigue produciendo para marcas de moda y hace poco terminó de exponer algunas de sus fotos en la galería BODEGA.



FOTOS: MAURICIO LÓPEZ Y
CHRISTOPHER ARMENTA

Vivala *Dolce* Vita

La segunda edición de la *Cosmo Pool Party* fue justo lo que una tarde de verano debe ser: relajada, divertida, llena de *glow*, buenas vibras y rayos de sol.



Todo empezó con un día soleado, de esos calurosos, tal como te imaginas el clima perfecto de verano y, armadas de bloqueador solar para proteger nuestras caritas, dimos inicio a la fiesta donde la música no paró y la vibra fue inspirada por un verano en las costas italianas y la *dolce vita*.

¿La ubicación? El rooftop del **Hotel Círculo Mexicano**, en el centro de la Ciudad de México, con increíbles vistas hacia el Zócalo como escenario perfecto para iniciar nuestra celebración del verano al más puro estilo *Cosmo*.

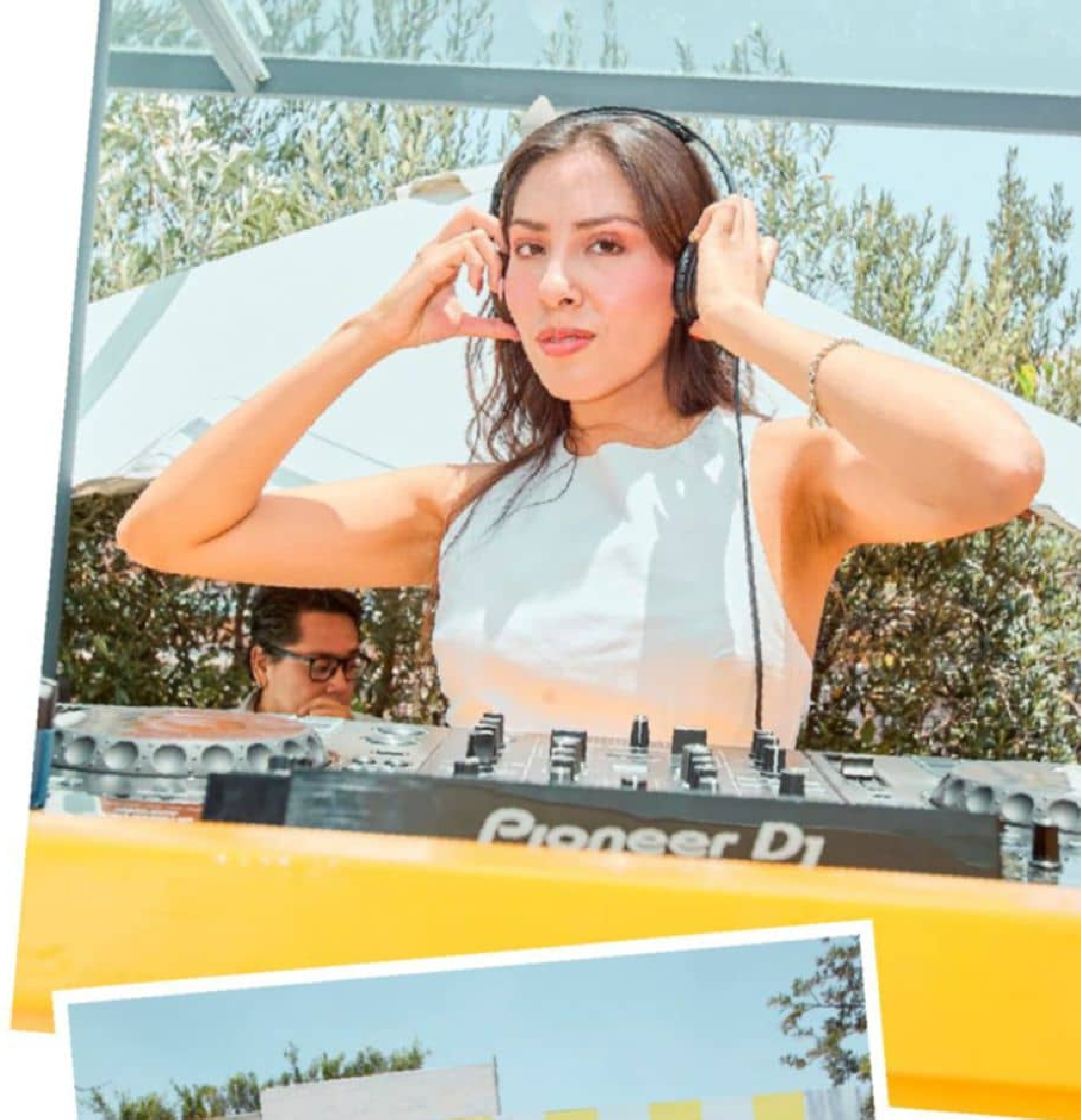
La fiesta empezó con los *beats* de la **DJ Alatríste**, que ambientó desde el primer minuto y, conforme las invitadas llegaban, se sentían inmersas en el universo veraniego. Una de sus primeras paradas era el stand de **Nescafé Dolce Gusto**, donde además de disfrutar exquisitas bebidas preparadas con café, como affogatos, las invitadas podían posar para que les hicieran una ilustración de su *look* del día y todas nos fuimos felices con la nuestra. Y no solo eso, sino que otra de las dinámicas del stand les permitía participar en la rifa de uno de los dos sistemas

multibebidas de Nescafé Dolce Gusto que tuvimos para regalar y, obvio, todas querían ser la suertuda ganadora.

Al poco tiempo, **Nashla Aguilar**, nuestra *host* de la tarde dio la bienvenida a todas y reforzó la emoción y buena vibra que ya estaban sintiendo.

A un lado del escenario, todas corrían a conocer el stand de **Skechers**, donde podían conocer la más reciente colección de tenis y sandalias de la marca (que, por cierto, amamos), llevarse una postal de regalo y tomarse una foto en su cabina para recordar el momento tan divertido que pasaron en la *Cosmo Pool Party*.

Cuando las invitadas no estaban bailando al ritmo de la música de la *DJ*, uno de los *hotspots* del evento fue el stand de **Vital Proteins**, donde pudieron probar diferentes *mocktails* hechos con colágeno, frescos y deliciosos, ideales para comenzar la diversión y tomar una *selfie* frente a su espejo rodeado de flores. Otro *spot* por el que no dejó de pasar la gente fue el de **Línea-D al Natural** por **San Pablo Farmacia**, para jugar Jenga gigante y ganar increíbles premios de *skincare*, además de conocer su línea con productos,





como limpiador facial en gel y aceite corporal, que se caracterizan por aromas y texturas deliciosas e increíbles resultados. Todas queríamos llevarnos uno de sus productos a casa.

La tarde siguió con una invitada muy especial: **Dany Rodríguez**, que debutó como *DJ* con un *set* increíble que mantuvo la pista llena durante todo el tiempo que tocó y, honestamente, nadie quería dejarla ir cuando llegó a su fin.

Mientras tanto, seguíamos refrescándonos con **Laué**, un delicioso vino frizzante de uva Verdejo que contiene solamente 5.5 grados de alcohol y cero azúcares añadidos, su presentación en lata fue súper práctica para compartir y servido bien frío fue aliado perfecto para la tarde calurosa. Además, al visitar su *stand* complementaban nuestro *outfit* con un accesorio muy *chic* que sumaba a la vibra italiana del evento: un pañuelo de seda que muchas incorporaron pronto a su *outfit* alrededor del cuello, en el pelo y, bueno... todo el mundo dejó volar su creatividad.





Obvio, con tanto calor no podíamos dejar de hidratarnos, y para eso, el agua **Sta. María** siempre estuvo presente, asegurándose de que tuviéramos agua fresca para beber y sobrevivir al intenso calor de la tarde.

Cuando menos lo esperaban las invitadas, y de sorpresa, **León Leiden** subió al escenario para cantar un set de sus éxitos mientras todas cantaban y bailaban al ritmo de sus letras. Una presentación que todas amaron.

Entre actuaciones especiales y DJ sets, la barra siempre estaba concurrida, ¿y cómo no? Si servían deliciosos *drinks* preparados con **Lillet**, **Malfy Gin**, **Tequila Teremana** e **Italicus**, todo era cuestión de escoger si preferías Paloma, Spritz o Gin y disfrutar.

La diversión no paró y, sin duda, se intensificó cuando **Dalex** subió al escenario a cantar algunos de sus éxitos de reggaetón y encender todavía más la energía, que ya estaba a tope. Todo el mundo cantaba y bailaba y, al terminar, se acercaban para tomar *selfies*.

Sin duda, tanto nosotras como nuestras invitadas disfrutamos al máximo esta segunda edición, y no podemos esperar a la llegada de la tercera.



Ere Pérez

Belleza consciente antes de que fuera tendencia.

POR ANDREA SIERRA



Hoy, hablar de *clean beauty*, ingredientes naturales y sustentabilidad es prácticamente obligatorio dentro de la industria de la belleza, pero hubo un momento en el que nada de ello era conversación... y ahí es justo donde entra Ere Pérez.

Fundada en 2002, en Bondi Beach, por Ere Pérez, mexicana de origen, la marca nació desde una visión mucho más intuitiva y honesta: crear maquillaje que se sintiera bien en la piel, que funcionara y que, además, estuviera alineado con una forma de vivir más consciente. Inspirada

por su abuelo, un curandero, y una herencia bastante conectada con lo natural, Ere desarrolló una propuesta que hoy se siente más relevante que nunca. Ese enfoque, que en su momento parecía adelantado, es justo lo que hoy define hacia dónde se mueve la industria.

Belleza que nutre... (y se nota)

En ese contexto, el punto de partida de Ere nunca fue cubrir imperfecciones, sino cambiar la forma en la que entendemos el maquillaje. La idea de "belleza

nutritiva" no surge como un concepto de *marketing*, sino como una extensión lógica de su formación y de su historia personal. "En el producto, la intención siempre fue tener belleza nutritiva", nos cuenta la fundadora.

Ese objetivo se traduce en fórmulas que integran ingredientes como avena, maíz, betabel o moringa, pensados no solo por su origen natural, sino por cómo interactúan con la piel. La diferencia está en que aquí, lo botánico no es decorativo... es funcional.

El verdadero lujo hoy: pensar en el impacto

Si bien muchas marcas han comenzado a reformular ingredientes, Ere lleva años enfocándose en una dimensión menos visible, pero igual de relevante: el empaque. Porque si el producto es bueno, pero su ciclo de vida termina en residuos imposibles de reciclar, la ecuación no está completa. "Para mí, la conversación ya está desde el empaque", agrega.

A partir de esta lógica, la marca ha desarrollado soluciones de monomaterial, como envases de aluminio que permiten una separación más sencilla y un reciclaje real.

Tu mejor versión

Esa misma idea se refleja en la estética de la marca. En lugar de apostar por transformaciones radicales, proponen una belleza

"Ser tú misma y única... expresarte con productos naturales que te ayudan a sacar ese color, esa vibra que es tuya".

-ERE PÉREZ.

que se construye desde lo que ya está presente enfatizando textura, luz y expresión individual.

El resultado son fórmulas que no buscan borrar la piel, sino acompañarla. Acabados ligeros, *glow* natural y una sensación de frescura que conecta con una forma más auténtica de maquillarse. Desde ahí, el portafolio de la marca cobra sentido como un conjunto de esenciales pensados para integrarse con facilidad en tu rutina.

Marcar la diferencia

En medio de una industria que redefine sus prioridades con frecuencia, Ere Pérez se mantiene relevante porque no ha tenido que reinventar su discurso. Su propuesta se construye de forma consistente, evolucionando con el tiempo sin perder nunca su coherencia. Y en ese punto, la belleza deja de ser solo estética para convertirse también en una elección consciente.

Scrolling:

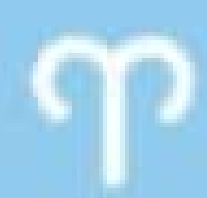
IG: @ereperezlatinx

Website: ereperez.mx

¿Dónde? Ultra Beauty, Liverpool México y Cimaco México Oficial.



astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

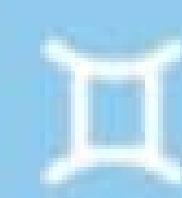
La fortuna estará de tu lado en temas financieros y económicos: buenas oportunidades podrían presentarse, así que aprovéchalas. Disfruta esta temporada de abundancia, ten cuidado de no malgastarlo y ve cómo invertirlo.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

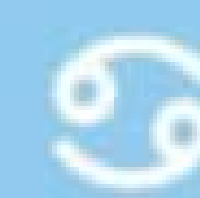
Es momento de expresarte y actuar desde un lugar más conectado contigo y con tu verdadera esencia, no te dejes llevar por el impulso: es importante tomarte el tiempo de dejar claros tus límites. No tengas miedo de equivocarte, es parte del proceso.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

¡Feliz vuelta al Sol, Géminis! Conectar con tus raíces, familia, hogar y seguridad emocional será parte de tu trabajo en este retorno solar. Recárgate a través de la conexión familiar, busca paz y momentos de equilibrio emocional.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Paciencia, no apresures planes, pues podrían arruinarse. Deja que las cosas se calmen y puedas tomarte el tiempo para terminar tus procesos, eso te dará más claridad sobre qué necesitas ajustar, cambiar o cómo debes adaptarte.

Tu horóscopo de junio

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Podrás sentirte más emocional y sensible esta temporada, Leo: trata de hablar y decir lo que te molesta antes de que ya no puedas más y estalles. Tómate tiempo para estar contigo y tener momentos de paz y calma; será muy importante para tu salud.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

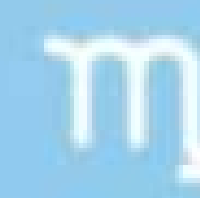
Empieza un nuevo capítulo para ti, así es que es hora de soltar cualquier duda de que las cosas se alinean: momento de liberarte, soltar y dejar que la vida te sorprenda. Enfócate en ordenar tus emociones para encontrar paz.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Dejar espacio libre para disfrutar, divertirse y hobbies, sin correr con agendas apretadas, será de vital importancia para ti: te ayudará a mejorar en muchas otras áreas de tu vida y verás más claro lo que te hace feliz y necesitas en tu vida. ¡Más balance y equilibrio, Libra!



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Pueden llegar cambios y sorpresas en tu camino, pero recuerda fluir y que los cambios traen siempre algo positivo, Escorpio. Confiar en tu intuición será una gran herramienta para ti, tómate unos momentos para reflexionar hacia dónde vas.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

¡Estás listo para nuevos desafíos y retos! Prepárate para tiempos emocionantes y llenos de aventuras, sobre todo en temas de amor, pues vendrán muchos cambios; algunas personas podrán salir o entrar a tu vida, alineándote con lo que es para ti.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Conectar con la autenticidad y expresión serán los regalos que te trae esta temporada. Es momento de que apartes de ti lo que ya no resuena contigo, enfócate en qué quieres cambiar. Necesitas renovar y establecer nuevas metas.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

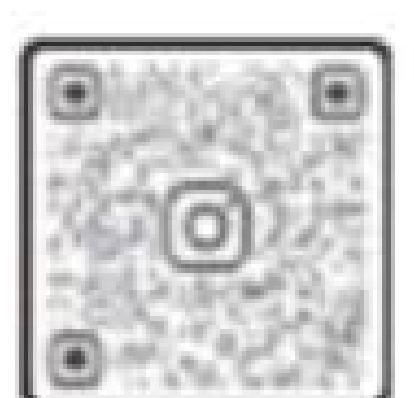
Podrías estar saliendo de una fase complicada en algún proyecto o trabajo, pero recibirás el empuje extra que tanto necesitas de alguien cercano: aprovéchalo y escucha los diferentes consejos y puntos de vista que te serán de gran ayuda, Acuario.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

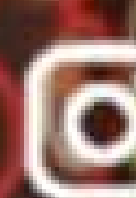
Se te pueden presentar oportunidades de viajar; es hora de expandir horizontes y eso cambiará tu manera de ver las cosas, así que aprovéchalas para buscar claridad en tu vida sobre aquello que necesita tu atención.



Unidos, desde siempre

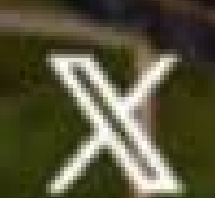


PLAZA SATÉLITE

 @plaza.satelite



Plaza Satélite Centro Comercial



@PSatelite

www.plazasatelite.mx